





رينادسالم



محمدسميرمتطاش



ريمياسراحمد



محمد محمود صدقي



أحماديا سرأحمد



أحمد محمد عبد الغفار



هبة سيد حامد



سامحمحمودالسيد



فاظمة طلعت



مينا زاهي لطفي



غادةمحسن إمام



أحمدفتحي



زياد محملا صبحى



أسماء محمد عبد النعم



رحمة عاطف محمد



أحمد على السيد



يوستينا صبرى إبراهيم



يوسف خالدنور



لمياء سامي أبو الخير



روضة أحمد عامر



كريم عبد النبي



منةالله أحمدرزق



محمود طارق كشك



بيترزاهي لطفي



رضا عاطف محمد



أمنية محسن إمام



دينا فالدزعتر



بيتررشدى أدبب



اية محمود السيل



منةمحمود السيد



ريم شفيق البطران



محمد شفيق البطران



محمودرجب مهران



محمد أشرف كشك



محمد أسامة



ساره صلاح محمد



أيهمحمدجيلاني



عبدالرحمن محمد



ريهام شفيق البطران



رامی هانی



يوسف طارق كشك



منة الله حسن عزام



### لوبو يكره القصوليين

























إعداد : عواطف الشرييني

Ilgreno mals وطاعة الواليين

هل تعلم ياصكيتني أن الله تعالى قد أمر بالإحسان الى الوالدين بعب عبسادته سبحانه وتعالى.. والأحسان الى الوالدين يكون بحسسن معاملتهما واطاعة أوامرهما.. ويقول الله تعالى في كتابه الكريم ، وقسمى ريك الا تصبدوا الااياه وبالوالدين احسانا .. اما يبلغن عندك الكبر احدهما أوكلاهما فلأ تقل لهها أف ولاتنهرهما وقل

الهما قولاً كريماً ». صدق الله العظيم شلماء حسن / المندسين

بيرة محمد فتحى

واللمان التي تتحرق وتتنظط trum lil ougil carlo ausoco يحيها الكيس والصغير

«تنططى تنططى.. وصفقي وزقططي.. فانت ياضحي التي يوجهك البطبط. ورقصك العضرت.. ملكت عقلی۔

سطور من قب سيدة تنططى للشاعرياسر قطامش لابنته ضحى حتى نتعرف عليه أولأ ثم نبدأ معه الحديث المتع فقال:

-أفحضل الشاعرياسر قطامش عن المهندس.. فالمهندس منجبرد لقب خاص بعملی۔

كنت في طفولتي أحب الجسلات الخساصسة بالأطفال..وبدأت معي رحلة الكتابة في المرحلة الثانوية.

۔ أول من شــجــعنـى على الكتابة أبي وأمي.. فكانا يشتريان لي المجلات... ثم بدأت أقت صدمن مصروفي حتى اشتريها بتفسی۔

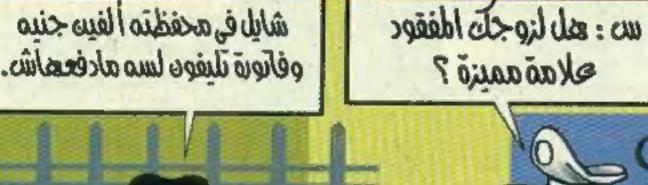
- أمسيل الى الشسعسر المشكاهي .. لا أحيب لحرن. ويكفى مقاعب

القلم الرصاص وبداية مناخرة جدا

لم يعرف الانسان القلم الرصاص الا منذ نحو ٢٠٠ سنة على الرغم من ان مادة الجرافية المصنوع منها القلم مكتشفة منذ ٥٠٠ سنة وطريقة صناعة الاقلام الرصاص الحديثة ترجع الى فكرة الفرنسي (نيكولا كونت) عندما صنع اقالاما من مادة الجرافيت بعد صَفَطَها في عيدان ووضعها في الضرن. أروى محمد عبد الستار/القطامية



شايل في محفظته ألفيه جنيه





حجر رشيد موجود في المتحف البريطاني.. وهو يشـــمل ١٤ سطر بالهيروغليمية و٢٢ بالديم وطيقية و١٥ سطرا بالافريقية (اليونانية القديمة) والحجرمن صخرالبازلت الأسود الصلب جدا.. وقد عشر على في يوليو عام ١٧٩٩ ضابط من المدفعية المرنسية يدعى (بوساز) على بعد أميال قليلة من رشيد القريبة من مدينة الاسكندرية حالياً.. وقد أمكن فك رموزه العبالم الشرنسي (جان فرانسوا

ويبلغ عسدد سكانهسا

وينقسم سطح قارة آسيا

الى ثلاثة اقسام.. وكذلك

المناخ ينقبسم الى عبدة

وتوجد في قارة آسيا عدة

انواع من النبات

الطبيعية والغابات

ويتركز سكانها في سهول

الصين والهند وجنزيرة

جابون واليابان نظرا

أحمد صالح عبدالله/اليمن

eas willy

اوروبا الى انجلترا

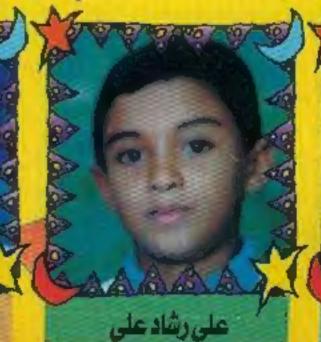
eiglio llaises

لتقلمها الصناعي.

اقاليم مناخية..

شمبلیون) اسامة طلعت عبدالحفيظ

V V 2/2/2/2/2





هاجرجلال السيد

مصطفى محمد مصطفى

إسلام محمد على



نورهان صلاح رشوان



### توجد بلدى الجزائرهي شمال افريقيا وهي من بلدان المقسرب العستريي

الكبير .. انها بلد المليون ونصف مليون شهيد.. الجزائر بلد جميل جدا صحراء واسعة.. تخيل كثير.. جميلة .. رشيقة اما بحبارنا فهي دافشة وغنية بالثروة السمكية.. جبال جيجل وبجايه وشريعه وغيرها تكثر فيها

احب بل<del>لری آهی جـمـيلة</del> جدا.. لا استطيع ان اكتب عن مضاتنها فبالكلام لايكفى.. لذا أدعب وكم لزيارة بلدى الجـــزائر.. وساكون لكم الأنيس.. فمرحب بكم ياأهلي وياأحبابي وياأشقاني.

منهالله على عطية

الأشجار الباسقة وحوامض

كشيرة من برتقال

land west.

تعد ساعة بج بن أحد المعالم الشهيرة بلندن.. وقد انشئت مام ١٨٥٨م .. وسميت بهذا الاسم نسبة إلى سيربنجامين هول والذى كان يعمل أنذاك وزيرا

مسئولاً عن انجازهذا العمل ويتميز السلم نضسها بشكله الحلزوني وبه ٢٧٤ درجة ومن المثير للدهشة انه يبلغ وزنهيا ٥ ر١٣ طن وكانت تضبط يدويا بملىء الزنبرك وكان يقوم بهذه المهمة عاملان اسبوعياً.. ومنذ عدة سنوات تم تشغيلها كهربانيا.

سميرة محمود عبدالوهاب

أحمد جابر أبو زينه

انت الأد اهام ساعة بعيد

الذى يقود الى الساعة

٧ سنوات ديرب نجم الشرقية



الجائلون.. يضعون على

القسوارب بضائعهم

ويجسرون بهسا خسلال

المندوب الصحمي

أحمد بالمين /الاسكندرية

عملاق جنيرة

بودس. وعجانب

الدينا السبخ

الشوارع المائية.

على جسيسال الألب السويسرية يعيش نوع غريبا من المعربة ملز بقرتين طويلين يصل طول الواحد منهما الي ثلاث اقدام . هذه القرون مقياس لعمرهذا الحيوان، فهي تتكون من حلقات بعدد سنوات العمر وعندما يبلغ الماعز القرون اطرافة حادة محديبه محاتليت ان تتساقط حتى تتارشي كلما تقدم بها العمر وهذا الشوع من الحسيسوان يستخدميديهكما

يستخدمها الانسان.

ولله في خلقه شئون

على مسافة بعيدة. طارق نبيل مرزوق ١٢ سنة.شيرالخيمة فوق جبال الألب.. وروع مرب من ielbl

هو تمثال من البرونز وكان

إرتضاعته يبلغ أكشرمن

(۳۰) مستسراً وهو يصسور

(أبولو) رمز الشمس عند

الأغريق.. وحامي جزيرة

وقلة استغرق تشييده

(١٢٥) عناماً وكنان يقف

عتد مسدخل مسرفسا

الجريرة .. ولكنه سقط

وتحطم على أشر زلزال

عنیففیسنة(۲۲٤)

ويقال ان السفن تمريين

ساقىيە .. وكان بداخلە

سلم يصعد من قدميه

الى رأسه. ويضال أيضاً أن

عينيه كانت تضاءان ليلأ

لهداية السفن وإرشادها

(رودس).

قبل الميلاد.

أميرة اسماعيل عبدالوهاب ١٠ سنوات. الساحل

### الينوساف. eaidas Kas ldisció

انشئت الأمم المتحدة في عسام ١٩٤٥ بعسد تهساية الحرب العالمية الثانية.. وذلك بعد اخفاق عصبة الأمم المتحدة في تحقيق اهدافها.. ويبلغ عدد الدول الاعتضاء حبالينا ١٦١ دولة وقسد انصبعت مصرالي المنظمة الدولية ندا محمود يونس ۷ سنوات باکوس





خالدعلىعوض







ميرال إبراهيم حسين



إسلام هشام الشبراوي



تحديد!! الأمالت القادمة لايمكنك Keirbaist?!

من أخطر الاستاكن في الكرة الأرضيية التي لايمكن الاقتراب منها هي: . صحراء كلهاري (الولايات

المتحدة) صحراء الربع الخالي (السعودية)

جزر (برموده) (المحيط الاطلنطي) . ممرات روكي (الكسيك) والصحراء الكبرى بحر الرمال

التحركة (مصروليبيا) وتوجد أماكن اخرى ولكنها لم تكتشف حتى الأن.

محمد صلاح السيد ۱۱ سنة.عين شمس

ومنها الشمس

هاجرمحمد السايس ١٤ سنة. الاسكندرية

أثبت علماء الغلكان الارض على شكل كرة هائلة تسبح في الفضاء بين عدد من النجيوم والكواكب.. فالنجوم هي أجسام متوهجة ساخنة.. والضوء ينبعث منها والحسرارة أيضاً..ويصعب حصرها..

أما الكواكب شهى اجسسام معتمة لاينبعث منها الضوء ولكنها تعكسه وعدد الكواكب العروضة لتا تسعية ومنها الأرض.. وهي تدور جميعها حول الشمس بمدار بييضاوى من الغرب الى الشيرق، ولبيعض الكواكب اقتصار تتبعها وتدور حولها مثل القمس الذي يدور حول الأرض.



نحده الآه في انتظار اخرالاستكشافات العلمية عن اطريخ

من أهم المعدات التي سوف تهبط فوق كوكب المريخ لاستكشافه...

سركبات خاصة لنقل الروبوتات أو أي عسيسات

من صحفور الكوكب الذي يبلغ قطره نحو ٦٧٨٧ كيلو مـــــــرا .. ويجب ان تكون هذه المركبات مجهزه بحيث تتمكن من السير هي صحراء المريخ أو هوق تلاله المرتفعة ومركبات المريخ ستواجه عدة صعوبات.. فالمعروف أن سطح القمر املس ويمكن السير فوقته بسهولة.. اما صحارى المريخ فممتلئة بالصخور التي ريما تتسبب في توقف

المركب في قد ومن شم لاتستطيع تأدية مهمتها. محمد عيدالرحمن القاضي

نترق القضاء وتعود الى ايضنا وبينتنا ونحاول الانجميعة

حوارمع مدير محمية وادى الاسيوطي س:الأسم چ اد. سید عاشور

سءاين تقع المحمية ج تقع في الصحراء الشرقية بمركز ساحل سليم بمحافظة اسيوط عند نهاية طريق القاهرة اسيوط الصحراوي الشرقي جنوب مدينة اسيوط بحوالي ٢٠ كيلو متر س امساهو الهسدف من التحياة ج. تهدف المحمية الي

الحافظة على الأنواع النباتية والحيوانية بالعمل كمحطة لتربية واكشار النبات والحيوان البرى الهدد بالانقراض للاحتفاظ بها للأغراض العلمية وكمصدر للأصول الوراثية ذات الأهمية لتحديث الزراعة الي جانب العمل كمؤسسة للتحليم والشقافة والاسترواح البيشي وكمركز للرصد البيشي لنطقة الصحراء الشرقية

س، كيف كانت المحمية من قبيل.. ومناهى التطورات التي حدثت بها؟ ج ، كانت المحمية صحراء

الصحراوية كعثاصر جرداء تنمو بها بعض جاذبه للوفيود الزائرة النباتات الطبيعية وتعيش وتحقيقا لأهداف الحبية بها بعض الحيوانات البرية المنشودة دون ای تنمییه.. وفی السنوات الاخيرة تم دفع النبسأتات والحسيسوانات البسرية للثمنو والتكاثر وانشاء مركز علمي وادارى لتطوير وتجهيز الكان ورؤية الى المستقبل ليصبح محمية طبيعية لحسماية العسديد من الحيوانات والتباتات والطيور مثل الغزال المصرى والارتب البري والماعسز الجبلي والمديد من انواع

> من الطيور البرية مثل الحماما لجبلي والصقور والبلابل وغيرها. وتتميز المنطقة بالهدوء الشبديد ونقباء الجبو والمناظر الطبيعية الرائعة س: ماهي افتراحاتك بالنسبة للمحمية

الزواحف وايضا العبديد

جد: من المأم ول في المستقبل القريب عمل مرابى للحيوانات البرية لاكثارها ثم اطلاقها وعمل

طارق اسماعيل/ الخليفة st site as wit ieme au aus

محمد مید عاشور

الوليدية اسيوط

باحثة البادية

هي ملك حيمتي ناصف..

ولدت سنة ١٨٨٦ وتوهيت

سنة ١٩١٨. جمعت بين

الثقافة الاسلامية

والغربية ونادت بتعليم

المرأة وحسقها ظي ادارة

الاعسمسال العسامسة

والانتخابات

اولا الطاولية لهسيا عسسدة استعمالات مثل: الطعام. الكتابة التسليه. وصنع الاشياء.. وقد عرف السامريون نوعاً صغيراً من الطاولة مسصنوعسة من الخسسب والمعسدن.. أمسا الأغريق فقد نقلوا اشياء كثيرة عن المصريين منها المفروشات بما فيها الطاولة.. وبعسد ذلك فسام الرومسان بتطوير المضروشات الى مستوى أعلى فلم يكتضوا بصنع الطاولات فسقط بل بصنع العديد من الاثاثات. مصطفى محمود / الجيرة





هيثمفتحىالسيد



مرام جمال اللين مصطفى







إبراهيم طارق إبراهيم

### جمعية الرفق بالحيوان







... نعم.. نعم.. أوافق على

الاشتراك في الحملة

القومية للرفق بالحيوان...















هشام محمود إبراهيم





محمودمحمدعوض









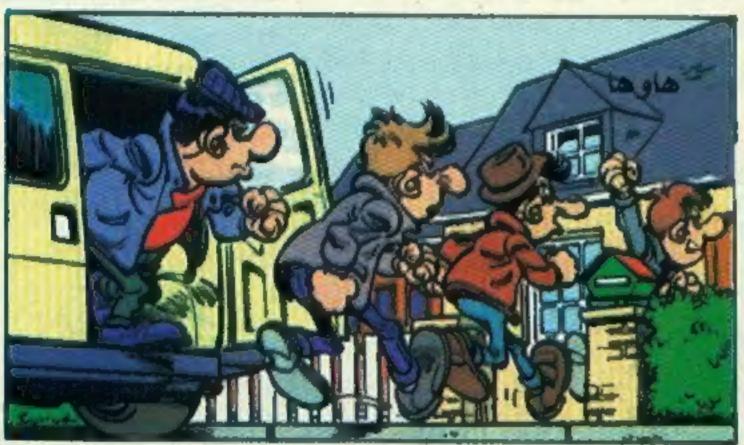






























بقلم: د. وجيه يعقوب

### سالة أثبياء الله هود عليه السلام (٣)

### نهايةقومعاد

للدة ثمانية أيام.

كان قدم عاد يشعرون هذه المرة بالخوف وبجدية تهديد هود لهم ، وامتلات قلوبهم بالرعب والفرع، لكن زعيمهم قال لهم،

. أطردوا عنكم الخوف، فإنه رجل مجنون كما علمتم، وقد كنت مع الألهــة وأخــبــرتـني أنهــا راضية عنكم، وسوف تسوق لكم السحاب، فأخرجوا إلى الخلاء لتشهدوا صدق قولي.

وساق الله سحابة سوداء قائمة ملأت الأفق، وما أن رآها قوم عاد حتى زال عنهم الخوف واستبشروا، وظنوا أنها تحمل الماء وقالواء هذه سحابة تحمل المطر، لقد إستجابت الألهة لنا أخيراً.

وكان السواد الذي رآه قوم عاد في الحقيقة، ريحا صرصراً عاتية، وإعصارا مدمراً، هبا عليهم هبوباً عنيضاً، فأقتلع الأشجار، وهدم البيوت والجبال، وحمل قوم عاد وطيرهم في الجو كانهم أوراق شجر تتساقط في فصل الخريف، وكان هؤلاء العمالقة يسقطون على رؤوسهم فدق أعناقهم، وقد إستمرت هذه الريح سبع ليال وثمانية أيام متتابعة.. أما هود والذين آمنوا معه فقد أنجاهم الله تعالى، وانجهوا إلى حضرموت، فعاشوا فيها يعبدون ربهم وينشرون الخير والحق. فالتعالى

«أما عاد فاستكبروا في الأرض بغير الحق وقالوا من أشد منا قوة أو لم يروا أن الله الذي خلقهم هو أشد منهم قوة وكانوا بأياتنا يجحدون فأرسلنا عليهم ريحا صرصراً في أيام نحسات لثذيقهم عذاب الخزى في الحياة الدنيا ولعذاب الأخرة أخرى وهم لا ينصرون» (فصلت: ١٥،١٥)

وإذا كانت قصة هود عليه السلام مع قومه قد مضى عليها آلاف السنين، فإن العبرة فيها مازالت باقسيسة إلى يومنا هذا لمن تأمل وتدبر في هذه القصة، فقد كان هود عليه السلام حليما رزيناً يزن الكلام قبل أن يتضوه به، فهو لم يواجه الشرز بمثله .. فقد أغلظه قومه في القول فقالوا: « إنا لتراك في سضاهة وإنا لنظنك من الكاذبين ، فكان جوابه في لطف وحلم: «ياقوم ليس بي سفاهة ولكني رسول من رب العالمين. أبلغكم رسالات ريي وأنا لكم ناصح أمين، ولذلك يجب على من يتولى عظة الناس وإرشادهم أن يكون حليها واسع الصدر، لا يضابل الاساءة بمثلها، بل يصبر ويحتسب الأجر والثواب عند الله.

ومن مواضع العبرة في قصة هود عليه السلام أن قوم عاد إغتروا بقوتهم فلم تغن عنهم قوتهم من الله شيئنا ولم تتضعهم الأصنام التي كانوا يعب دونها من دون الله، ولذلك على المسلم أن يلجأ إلى الله وحده وألا يغتر بضوته أو منصبه لأنَّ الله تعالى أشد قوة وهو على كل شيء قدير.. تسأل الله أن يتضعنا بما علمنا وأن يعلمنا ما

ويخوقهم غضبه وبطشه، فآمن به وصدقه قوم، وكذبه وسخرمنه قوم آخرون، وإتبع هود عليه السلام مع قومه كل الوسائل المكنة في دعوتهم، لكنهم أعرضوا عنه وكذبوه وأتهموه بالجنون، فلما تبين له عنادهم وإصرارهم على الكضر والمساد قال لهم:

ظل هود عليه السلام يدعو قومه إلى عبادة الله،

.إنى أشهد الله أنتى قد بلغت وما قصرت، وجاهدت وماأحجمت وسوف أظل أدعو إلى الله ولا أخساف بطشكم، إنى توكلت على الله ربي وريكم، مامن داية إلا هو آخذ بناصيتها، إن ريني على صراط مستقيم.

وفى تحد سافر وغلظة نادرة قال قوم عاد،

. نحن لن نؤمن بما تدعو إليه ولو ظللت الدهر كله تدعونا إلى ذلك، فائتنا بالعذاب الذي وعدتنا، إننا نتخداك أن ينال منا ربك شيناً، فنحن قوم عاد أولو القوة والبأس الشديد...

«قسد وقع عليكم من ريكم رجس وغسضب أنجاد لونني في أسماء سميتموها أنتم وآباؤكم ما أنزل الله بها من سلطان فأنتظروا إنى معكم من المنتظرين » (الأعراف، ٧١)

وتولى هود عليه السالام بعد أن أنذر قومه أن عذاب الله سوف يأخذهم وأن الله تعالى سوف يرسل عليهم الريح العقيم التى تزلزل بيوتهم وتهلكهم جميعا، وخرج هو ومن آمن معه خارج المدينة وأخذوا معهم ما يكفيهم من طعام وشراب

أبى وأس، فقد حاكماني

ووقضا أمامي يصاتباني

تماماكما لوكنت مستولا

عن الحزن الذي بداخلي،

فأبى يضول أن ماأفعله

حرام، وأمى تقول أن الله

لايرضى عن أفعالى: أما

أقباربي فصباروا يزوروننا

خصيصا ليتصحونتي

ويؤنبونني، فستسرت

بالرغم عنى ثرت وهتفت

أن أحدالا يحب عمى،

وأن أحسدا لم يخلص له

إخلاصي له، وزاد عنادي

اكثر وأكثر حتى فوجنت

بمدرس المدرسية

يستدعيني فيغرفته

ويتحدث إلى في نفس

الموضوع فتألمت ويكيت

ورويت له بالتفصيل عن

علاقتىبعمىومدى

## 

قسسة بمنال عسرام رسوم ، عبد الشافي سيد

مات عمى فكان الأمر بمثابة الصدمة المروعة لى.. فقد كان مرحا جميلا عطوفا وفوق كل هذا لم يكن كسيسرافي السن، حستى أننى كنت أشعرانه في مثل عمريء فهو يلعب معى ويبادلني القفشات ويضحك اذا رآئى ولا يعرف الاكتشاب ومن أجل هذا احببته ولم أتخيل لحظة واحبدة أن يأخلاه الموت منى، فقد كان في نظرى هو الحياة والحب والابتسام، ولكنه مات، مات دون ان يتعذب اويمسرض اويكفعن الابتسام، مات وهو يبتسم فى وجوهنا بل وفى وجه الموت نفسه، ونظرت الى نفسي فوجدتني وحيدا... من سياتي لزيارتي من بعدده ومن سيلعب معى وينسيني مشاكل الدراسة ومتاعب المذاكرة ؟ بل من

سيبتسم في وجمهي

ويهادهدني ويهامس في

فلا أفتح بابي لأحد، الكلام الذي قساله أبي حتى الطعام زهدت فيه وقالته أمي .. قال أن فنحل جسسمي وذبلت الحياة لابد أن تستمروأن ابتسامتي وماتت الفرحة الله خلق فينا النسيان ليجعل حياتنا تستمر على وجهى، ولم يؤرقني فحدثته عن الاخلاص كل هذا لأننى اعبتدته والحب الحقيقي، فقال أن وتضبلته فلم يعسد أي رغسيسة في شيء ولكن الله سيرضى عنى أكثر إن تضبلت وشاته وهدأت من ماأرقنى وأقلق راحتى هما

وعدته بأن أستجيب لنصيحته ولكنتي لازلت حبزينا وأريد أن أسبألكم أنتم.. هل الله سيغضب على لمجسرد أننى حسرين وزاهد فى الصنحسيسة والناس، أرجـــو أن تجيبوني بالتضصيل وترشدوني عن الأشياء

فارقنى دون سابق اندار.

يجب أن تستمع الى مساقساله لك والدك وماقباله لك معلمك لأن السلم الحقيقي يجبأن تتوافر فيه شروط عدة من أهمها الإيمان بالقضاء والقدر والايمان

أيضا بأن لكل اجل كتاب أي أن لكل إنسان عمر لابد أن ينقضى ولاشىءيبقي إلا وجسه الله تعالى لقوله سبحانه وتعالى وتسلك الأيسام نداولهسا بين التاس 🔐

والموت أمسسر لايمكن الهروب منه كسسا أنه لايسرتسيط يمرض أو سنّ أو وقتتبسلهو يعلم اللة فقط، فعلينا ان نستعدله بالعمل الصالح

تعالى «قل أن الموت الذي تضرون منه فسإنه ملاقيكم». وعن مسساعسرك

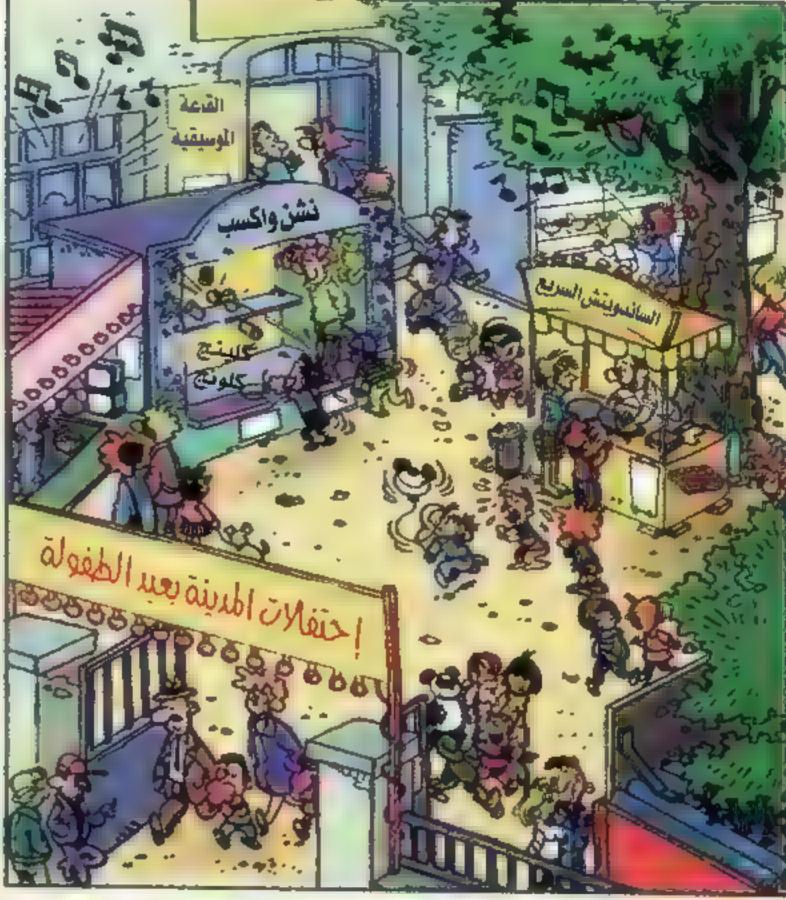
ياصديقىفهىمشاعر طيبة ولككل الحق فيها ولكن على هذه الشاعر أن تكون في حسدود الحسرن الهادىء الذى يخرج عن إطار الجسنةع والهلع والمسروف عن الدنيسا والتناس لأن هذا يعشى الاعتراض على حكم الله وعلى ارادته سبحانه وهذا مسالا يرضى الله، ويمكنك ياصسديقي أن تترجم مشاعرك الطيبة نحو عمك بما هو أفضل من البكاء والحسرن كسأن تقرأ له القرآن وتدعو له فى صلاتك أو أن تتصدق عليه وقد قال صلى الله عليه وسلم ، إذا مات ابن آدم انقطع عسمله إلا من ثلاث: صدقة جارية وعلم ينتسفع به وولد صالح يدعو له،. ولتكن أنت هذا الولد

الصالح الذي يدعو له فيثاب هو بك.







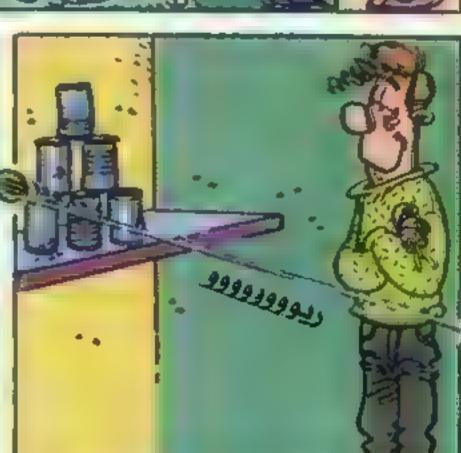
















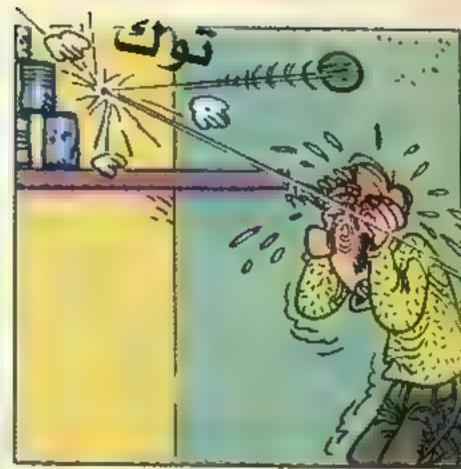






















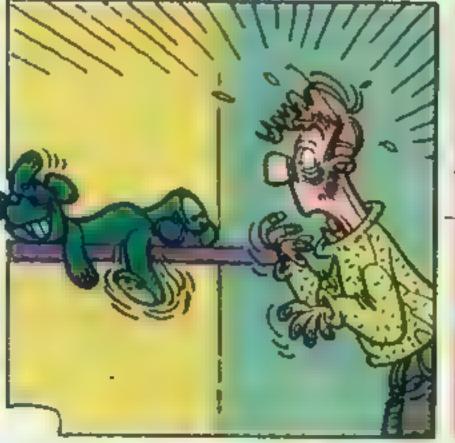
















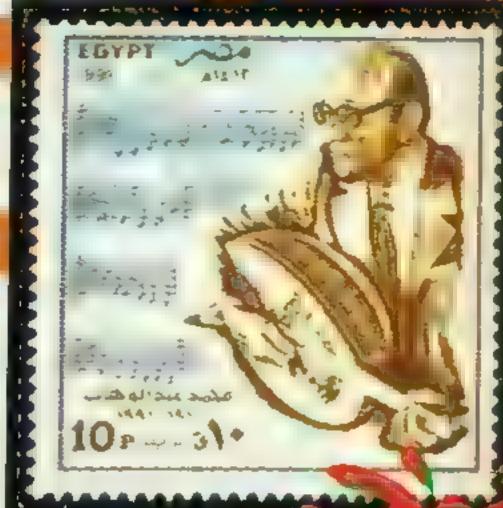








### محمل عبدالوهاب



هو الوسيقار الذي ترك بصمة متميرة في تاريخ الغناء العربي من خلال أغانيه التي شدى بها أوقام بتلحيتها لغيره من الطربين. هو الموسيقار رمحمد عبدالوهاب، فما هي حكايته إل

نَشَأُ مَحَمِدُ عَبِدَالِوهَابِ في حي باب الشعرية بِالقاهرة، كَانْ وَاللَّهُ مؤذنا ومقرىء للقرآن في مسجد سيدي الشعراني بحي باب الشعرية، أما تاريخ ميلاده فهو احد الاسرار التي لم يكشف عبدالوهاب النقاب عنه أبدأ، فهناك ثلاثة تواريخ لميلاده في

١٩٠١ ، ١٩٠٢ وان كان التاريخ الأرجح هو ١٩٠٢ والله أعلم (١ نشأ عبدالوهاب نشأة ديتية حيث كان يعده والده ليلتحق بالأزهر الشريف ويشفقه في الدين، تعلم تأفريد القرآن وحفظ أجزاء كشيرة منه وهو طفل صغيس ولكن الطفل ضاق بتنلك الخطط التي كان يعده والده لها وانصرف عن كل ذلك الى الموالد والافراح وليالي الذكر والانشاد الديني حتى وصل به المطاف الي العُرق السنزحية بل وعمل مطرياً في شرقة ، هوزي الجرابرلي، حيثكان يفني بين فصول السرحية، لم ترض اسرته عن التجاهه للمن وظلت تعاول ارجاعه الى دراسته ولكنهم فشلوا في ذلك كل منها نشيد ليبيا والكويت والمغرب وابوظبي مااستطاعوا ان يمعلوه معه فران يتمقوا معه على الا يشارك الا في الفرق المحسرفة بالفعل انضم عب والوهاب الي فرقية وعبدالرحمن رشدى المحامى وبدأ العمل الرسمى والعلئي امام اسرته كمفنى.. ثم التحق بنادي الموسيقي الشرقية وهو النادي الذي تحول فيما بعد الى معهد الموسيقي العربية، ثم تنقل بين الضرق المسرحية وتعرف على الشيخ سيد درويش عبقرى

الموسيقي العربية واخذ عنه الكثير.

أما علاقته بأمير الشعراء أحمد شوقي، فقد كانت علاقة شديدة التميز فأمير الشعراء تبئي عبدالوهاب فنيا وخصه بحجرة في منزله وصحبه معه في لقاءاته بالشعراء والأدباء والفنانين مما كان له الاشرالكبير في اثراء عبدالوهاب فنيا وثقافياً.

كان عبدالوهاب ذكيا فحيتما أدرك تراجع صوته كمطرب بدأ تدريجيا الاهتمام بالتلحين ومن المفتروف أنه قام بالتحلين لكبار المطريين والمطريات مثل أم كلثوم وعبدا لتحليم ووردة وفايرة أحمد وليلى مراد. عمل ممثلاً في عدد من الأفلام ورغم قلة موهبته كممثل الاان افلامه كتب لها النجاح بسبب جودة ألحانه التي تفنى بها فيها أعبدالوهاب هو أول من أدخل الألات الغربية تجديدة في الموسيقي العربية، كما اقتبس من الموسيقي الفريية الايقاعات الراقصة مثل «الروميا» و«التانجو» عاب عليه بعض التقاد قلة اعماله الدينية رغم نشأته الدينية وحفظه القرآن صغيراً. لحن عُبدالوهاب الأغاني الوطنية لبعض الدول العربية

ثال العديد من الأوسمة والنياشين من مصر والدول ال<mark>عربية</mark> وفرنسا كما حصل على الاسطوانة البلاتينية وهي اسطوانة نمنح <u>ئن ترید سپیمات تسجیلاته علی الملیون اسطوانه.</u>

توفى عبدالوهاب عام ١٩٩١ تاركا مجموعة ضخمة من الاعمال الخالدة الطابع اصدارعام ١٩٩١ فينه عسرة قروش

إعداد: سهير متوثى

### اوعى تخاف

لوبتخاف ف الضلمه لوحدك 🚪 لـــوع الــــ ممكن جداً تسأل نفسك وأوف الشيق

إيه بيخوف جوه ف أوضتك إلى اسال نفسك واوعى تخاف إيه متخبى هناك عالحيط أصل الخوف خيالات تحت ســــريرك. ابتــحـاصــرك في السدوالسيب أو أوهام ع الحيطة بترقص لوف الصلم فكرحبه ها تعرف إنك أوف السسكسة اشجع واحسد ف الأولاد

رسوم ،عبد الشافي سيد شعراسهيرمتولي



• إلى الصديقة رع. ١٢ سنة. دمياط الجديدة إذا أخطأت صديقتك مرة فهذا ليس معناه أن تبتعدي عنها، بل واجبك أن تقدمي لها النصيحة فإسداء النصح من أهم الصفات الهامة للصديق، فصديقتك مهماكانت قريبة منكفهي بشروليست كاملة الصفات، ولذلك فهي معرضة للوقوع في الخطأ فحاولي اظهار استيانك لها عدة مرات من تصرفاتها وما يمكن أن يعود عليها من ضرر، وبعد ذلك إذا أصرت على تصرفاتها التي لا تعجبك ابتعدى عنها، وريما ابتعادك عنها يجعلها تتوقف عن تصرفاتها الطائشة لشعورها أنها ستفقد صديقة عزيزة عليها.

الى الصديقة س.م. الدقهلية ..

احيانا يا صديقتي يتعرض الشخص الناجح للغيرة الشديدة من قبل المحيطين به وهو ما يجعلهم يطلقون شائعات لا أساس لها من الصحة حتى يهتزويفقد الثقة في نفسه وبالتالي تقل نسبة نجاحه وتفوقه. وهذا ما حدث معك للأسف يا صديقتي فقد شعر زملائك بالغيرة الشديدة من نجاحك وتفوقك وأطلقوا شائعة تضايقك وتمنعك من الاستمرار في هذا النجاح الذين لا يستطيعون الوصول اليه، وهذا لا يجب أن يفقدك الثقة في نفسك وفي تصرفاتك، بل يجب أن تزدادي اعتزازا بنفسك وبقدراتك فدائما ما ستجدي أعبداء للنجياح. وأهم شيء هو أن تبسيعيدي نماميا عن هؤلاء الزميلات ولا تصاديقهن مرة أخرى بعدما عرفت ما في بغوسهن من حقد وغيرة تجاهك، وابحثى عن صديقات في مثل مستواك الخلقي يشاركونك نفس الهوايات والميول، فهذه هي الصداقة الحقيقية التي تدفع الى الأمام ولا تقف عقبة في طريق النجاح والتموق.

### الطريقة الجانية































تورهان عصام



أحمد يحيى زيدان



































ا تغییر اسم النادی من

إ هاروق إلى الرّمالك نظرا

إلقريه من حى الزمالك

وفي يناير ١٩٥٧ أنتسقل

الزمسالك إلى أرضسه

الجديدة بموقعة الحالي

إسمالرمالك

كلمة الزمالك تركيسة

الأصل عبرقها الصبريون

لأول مسرة عشدمسا أراد

محمد على حاكم مصر

فى القبرن التناسع عبشير

إقامة معسكر لقيادات



والإسم الدى الزمالك للألعاب الرياضية ه المقر ميت عقبة محافظة الجيزة ه الشعار؛ رامي السهم الوطنيين كان أشهرهم اللواء محمد حيدر.. ثم فىزئفرعونى • السلسون: أبسيسف وبخطين لونهما أحمر

> مجموعة كبيرة من القيضاة والمستبشارين ومعهم كبار الموظفين في المحاكم المختلطة أهمية تأسيس نادى يلتقون فيه ويتبادلون الأراء والشورة حتى تخمرت الفكرة في

تاريخ إنشائه

فى مىسسايىو ١٩١٠ رأى

بداية عسام ١٩١١ وتم الإتماق على إعسلانه واشهاره باسم نادى « قصر النيل، نظرا لموقعه على التيل بالجزيرة ورأس أول مجلس إدارة له البلجيكي

مرزياخ الذي كان يعمل مستشارابالمحكمة المضتلطة التيكسانت إحدى ظواهر الإمتيازات الأجنبية في ذلك الوقت..ولم يستسمسر النادي في موقعيه سبوي عامين فقط حتى جاء

عسام ١٩١٣ وبعسد زيادة

أعضائه نقل موقعه إلى

قلب مدينة القاهرة وتم

أيضا تفيير إسمه إلى

الملاعب لكل الجنسيات. بالكامل برئاسة الدكتور محمد بدروتولى رئاسة النادي مبجسم وعبة من

نادی «المختلط» بسبب إخستسلاط الهسوية بين المصريين والأجانب وفتح وتقساعل المخستلط مع الأحسداث الوطنيسة في ثورة ١٩١٩ وقبرر أعضائه تمصييسر النادى وطرد الرئيس المترنسي للنادي مسيو بيانكي والسكرتير العام البلجيكي شودواة وأجريت انتخابات لتأتى يمجلس ادارة مسصسرى

انتقل النادي إلى موقعه اعتقب أعتضاء النادي الجديد (مكان مسرح جمعية عمومية تم فيها البالون حاليا) عام ١٩٧٤ ودخلت فسيسه ألعساب جديدة مع كرة القدم مثل السلة والكرة الطائرة أالهاديء والملاكمة والمصارعة.

وقى عام ١٩٤٤ شاهد الملك فاروق مباراة القمة بين بميتعقبة الزمسالك والأهلى والتي فساز فسيسهسا الزمسالك (المخستنط) ٦/صسمسر بأهداف عبدالكريم صقر وزقلط والسجيمي فأمر باطلاق اسمله فوراعلى ! الثادى ليسمسبح نادى

ومع قيام ثورة يوليو ١٩٥٢

والوقء.

الجيش في تلك الجزيرة الساحرة في حضن الثيل والقبريبة من الأسطول البسحسري وأطلق عليسهسا (زمسلسك) ومسع الأيسام حولتها اللهجة العامية من زملك إلى زمالك.

### المهندس حلمي رامورا

لن ينسى التساريخ إسم وأعمال الهتدس محمد حسس حلمی (زامسورا) صباتع تهضنة الرسالك والذى بدأ مع انتسخسابات سيتمبر ١٩٥٣ وتولى فيها منصب السكرتير العام.

الأضروأسيسوية مرتين عامی ۱۹۸۸، ۱۹۹۷.

بطولات الزمالك

ســـجل شــرف نادی

الزميالك العيديد من

البطولات في كرة القدم

ويأتى في مقدمتها الفوز

بكأس مستسر ١٩ مسرة

والدورى المستباز ٨ مبرات

وكأس الأندية الافريقية

أبطال الدورى لا مسرات

أعسوام ۱۹۸۴، ۱۹۸۲<mark>، ۱۹۹۳</mark>

١٩٩٦ وهو إنجاز لم يحققه

آی تادی مصری أو <mark>عبریی</mark>

أو الفريقي، وكأس الكؤوس

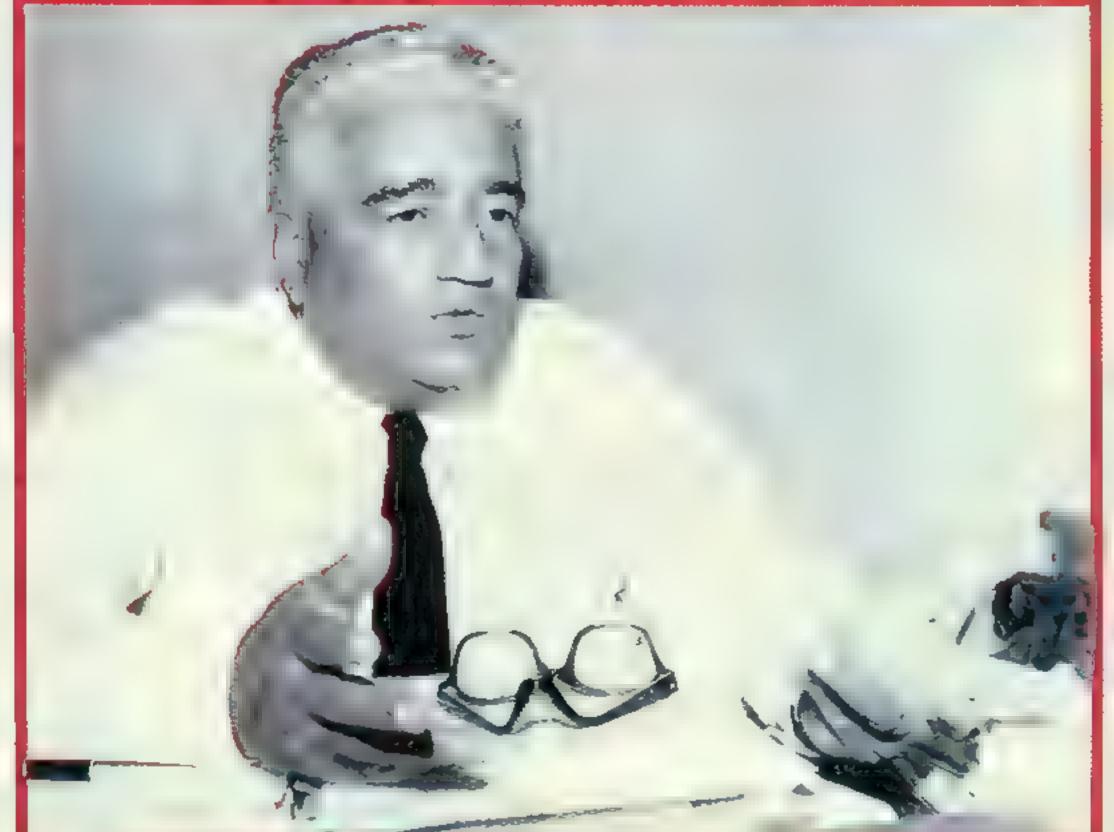
الأغريقية مرة واحدة

عام ۲۰۰۰، وكأس السوير

مرتبين عامي ١٩٩٤، ١٩٩٧،

وكــــاسالأنديـة

أبررنجومه • على مدار التاريخ أغرز الزمالك نجوما عظماء مسثل: يحسيي امسام ونورالبدالي وحشفي بسطان وسميبر محمد على ورأفت عطية وعلاء الحامولى وسميسر قطب وعبده تصحى، وأحمد رضعت ومحمند لطيف ومنحنف حنسن حلمي، وحسين حجازي وعسبسدالكريم مسقسر وحمادة امام وعمر التور وطه بصرى وعلى خليل وحسن شحاته وضاروق جمعتضر وابراهيم يوسف وعسادل المأمسور وأشسرف قساسم وجسمسال عبدالحميد وطارق السعيب وحبازم إمام ومحمد صبرى وأخيرا التوءم حسام وابراهيم حسن۔







إعداد عبدالرؤوف رمزي









أتا مكتنب ولن

أعمل اليوم











مصطفىمحمدعلي























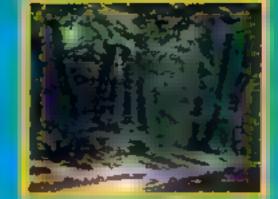




















ماذاتعرفعنعميك الأدب العربي ؟

طه حسین شی سطور

«ولدعسام١٨٨٩ بعسرية الكيلوبمديرية الثيا.

ه النحق بالأزهر ثم الجامعة وحصل على الدكتورادمن جامعة السوريون بفرنسا عام

حاليا) • انتنب منيرالجامعة الاسكندرية عند تأسيسها.

مرتين.

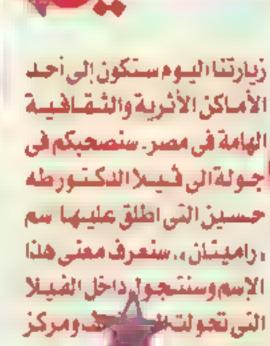
المستباذا للتباريخ رأس تعرير مجلة الكاتب القندم بالجامعة الصرية. • واستاذاً للأدب العربي في كلية الأداب. ه وعنمسيسنا لكليسة الأداب

ه حبصل على العبليد من الجوائز والأوسمة واليناشين • وانتنب مراقبا عاما بوزارة من مصر والنول العربية. ينال أرفع جسائزة مسمسرية المعارف (التربية والتعليم

مى، قلادة النيل،

المسري. ه وأخيسرا وزيرا للمصارف (التربية والتعليم).

لقب بعميد الأدب العربي. ه توفئ عام١٩٧٣.



#### ه معنى راميتان:

تحكى مدام وسوزان و زوجة الدكت ورطه حسين فرنسية الأصل- قصة الما في كتابها الذي أسمته , معك , فتقول وحلم قنديم ثم تستطع تتحقيقه إلا في عام ١٩٥٦، كانت محدرسة المنون القائمة بجوار البيت الذي كنا نقيم فيه في الزملك تطالب بهذا البيت لتجمل منه ملحقا لها، فقررنا بناء فيلاتضم شقة مستقلة ليسكن فيها ابثثاء مؤنسء وزوجته وليليء وثاكنا وكان حديقة كبيرة وكان لاقاك مستحديدان في الزمالك، اتجهنا نحو طريق الأهرام، وعندما أردنا تسميلة الدار طلبت من طه والاولاد - مسؤنس وأمنية - أن يبحشوا في



أرفع وسام مصرى، قلادة الثيل ،

النصوصالقديمةعن اسم لها وهكذا عشرنا على اسم وراميتان وهو مثنى ورامله والرامله هي موضع الراحية في الصبحيراء همندما تسير قافلة من الموافل وتستسريح في مكان مسايطلق على هذا المُكانُ اسم رامه.

#### ه الجهالة؛

مساحة الكان الكلية ١٦٠م أما القيلا فمساحتها ٢٥٠م.

الطابق الأول يضم حجرة الاستقبال والكتبة وحجرة الصالون والسفرة أما الطابق الثاني فيمم حبجرة نوم الدكتورطه حسين وهي منفتحة على حجرة نوم زوجته ثم حجرة إبنه مؤنس وحجرة المعيدشة والاستنكار والموسيقى وحجرة صفيرة كانت لإقامة المرضة.

تتكون الفيلا من طابقين،



غرفة الموسيقي حيث نرى, بيك أب ، وبساطة الأثاث









ه تفاصيل صغيرة

المكتبية مليشة بالكتب العلمية والأدبية والشقافية في شتي المسروع ويستهكتب طه حسين ومكتب سكرتيره الأستاذ «فريد شحاته» الذي كنان يقترأ له الكتب والمجلاتكماكان عميد الأدب العربى يملى عليه كتاباته. كما استخدمت الكتبة في بعض الأحيان كحجرةاستقبال

للأصدقاء المقاربين وسنضراء الدول العربية والاجنبية ممن قدموا له العبديد من الأوسمة

واكتسبت غرفة المبالون جماهيرية كبيرة بعد

والنياشين.

تصويربرنامج ، نجمك المضيضل مع المذيعة اللامصة الكبيرة وليلي رستم الوكانت تتم فيه مساءكل أحد وصالون الأحد ، حيث كان يجتمع

الأدباء والطنانين، وشيه

البيانو الذى كانت تعرف عليه مدامه سوزان.

واعلة الاستقبال بسيطة جحدا واهم مايمينزها وجود جزءمن كسوة الكعبية الشريشة كلوحة حانطية تم اهدائها لعميك الأدبمن الملكة العسرييسة السعدودية بحكوار ولزوجته. الانتريه توجد الكالمة الموسيقية التي تحتوي على بعض الاسطوانات

• غرفة الموسيقي هي

الغرفة الهادئة البسيطة التقريكان يستمع فيها الدكتورطه حسين الي روائع الموسيقى وفيها ، بسيسك اب» وبسعسش اللوحسات وشهسادات التقدير والتحية له

 غرفة الميشة في الطابق الثـــاني هي الحجرة التي كان يجلس النادرة لكبار الموسيقيين فيها الدكتورطه حسين

فيه مكتبة للقبراءة والاطلاع كما يشترك هيه الأطفال لمارسة النشاط الموسيقي والفني والأدبي.

جزءمن كسوة الكعبة الشريفة التي

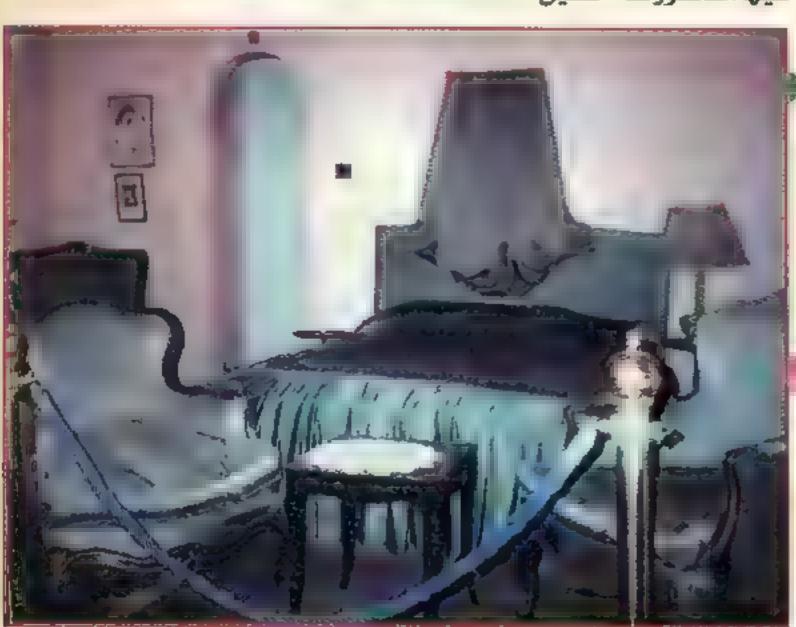
أهديت للدكتورطه حسين

لايقتصر زوار المتحف على المصريين المقط فكشيسرا ما يأتي لزيارته الزوار العبرب خياصية من تونس والمغسرب وأيضا الضرنسيون كثيراما يقومون بزيارته. فهل زرتم أنتم هذا الكا<mark>ن</mark> الجميل؟!

جولة:سهيرمتولي



حجرة نومطه حسين شديدة البساطة



صنعه الظنان وأحمد

صبرى الأمنية ابنته

ومن المصروف انهما قسد

توضيت أما ابنه مؤنس

• مرکز رامیتان

بعد شراء المتزل، تم بناء

مركز راميتان الثقافي في

إحدى جوانب الحديقة،

وقند بنی علی نفس طراز

الضيلا. وفي المركز تضام

ندوات يوم الأحد مثلما

گان یشعل طه حسین،

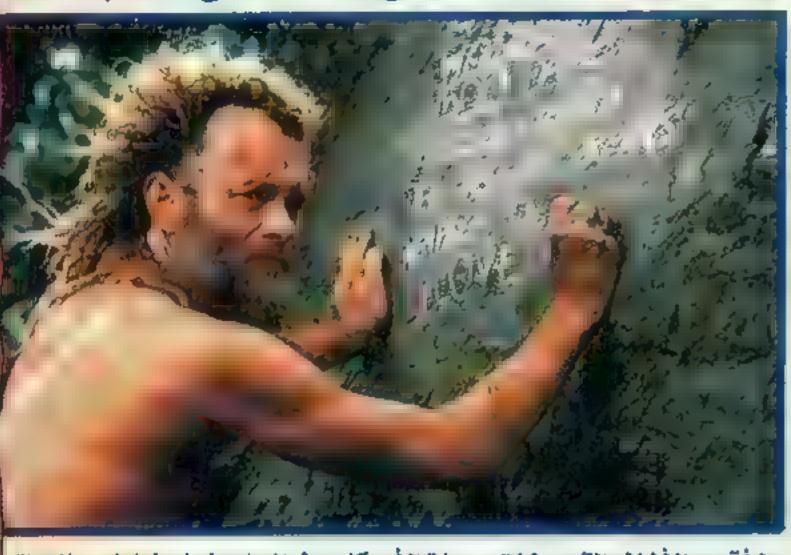
فيقيم في فرنساء

حجرة نوم مدام سوزان وبهاممر يؤدى إلى حجرة نوم طه حسين





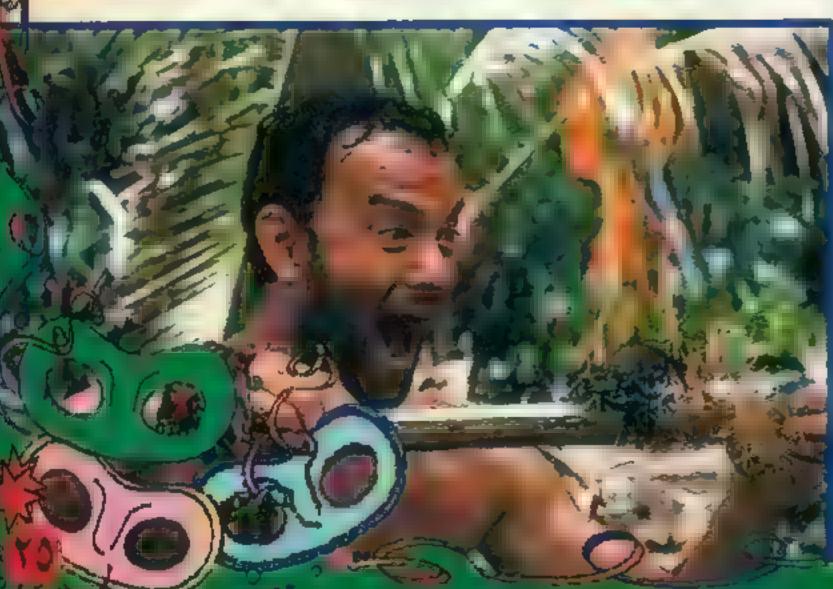




من أقوى الأفلام التى دخلت سباق الأوسكار هذا العام فيلم شاطىء النجاة او Castaway بطولة توم هانكس والذى حصل على جائزة أوسكار أفضل ممثل من قبل مرتين و الذى يدور كله فوق جزيرة منعزلة تماما عن العالم الخارجي بعد سقوط الطائرة التي كان يستقلها ، توم هانكس ، ووفاة جميع ركابها، ليجد ، توم هانكس ، نفسه وحيدا فوق هذه الجزيرة يواجه مصاعب الحياة وقسوتها بمضرده دون أي أدوات مساعدة، ويصور الفيلم الحيا الذكية والبدائية التي استخدمها توم هانكس ليبقى على قيد الحياة لمدة أربع سنوات كاملة حتى استطاع ان ينجو ويعود للحياة المدنية من جديد بعد ان تكون شخصيته قد إختلفت تماما لينظر للعالم بنظرة جديدة أكثر عمقا...



إلى الجمهور الأمريكي وربما أيضًا يكون هناك عنوانان مختلفان له.



كُلُّ رَسِمَةُ مِن الْرَسِوَمَاتِ الْوَجُودَةُ أَمَّامُكُ فَى الْرَبِعَاتِ الْأَحْمِرَاءِ الْأَرْبِ غَيْرِ الْفَلِدِ لِأَكْرَرِبَ عَدَهُ مِنْ الْرَسِمَةُ الْرَسِمَةُ الْمُرْسِمَةُ عَلَى حَدَّةً فَلَ تَسْتَطَلِّعُ إِن يَحَدُّدُ وَفِعَ الرَسِمَةُ الْمُرْسِمَةُ عَلَى حَدَّةً فَلَ تَسْتَطَلِّعُ إِن يَحَدُّدُ وَفِعَ الرَسِمَةُ الْمُرْسِمَةُ الْمُرْسِمَةُ الْمُرْسِمَةُ الْمُرْسِمَةُ الْمُرْسِمَةُ الْمُرْسِمَةُ الْمُرْسِمِةُ عَلَى حَدَّةً فَلَ تَسْتَطَلِّعُ إِن يَحَدُّدُ وَفِعَ الرَسِمَةُ الْمُرْسِمَةُ الْمُرْسِمِةُ عَلَى حَدَّةً فَلَ تَسْتَطَلِّعُ إِن يَحَدُّدُ وَفِعَ الرَسِمَةُ الْمُرْسِمَةُ عَلَى حَدَّةً فَلَ تَسْتَطَلِّعُ إِن يَحَدُّدُ وَفِعِ الرَّسِمَةُ الْمُؤْتِلُونَةُ فَا أَنْ فَالْمُنْ عَلَيْكُ فِي مُنْ يُسْتِعُونُ فِي الْمُرْسِمِةُ عَلَى مِنْ يُسْتِعُونُ فِي الْمُؤْتِقُ فِي الْمُؤْتِقُ فِي الْمُؤْتِقُ فِي الْمُؤْتِقِينِ فِي مُنْ يُسْتِعُونُ فِي الْمُؤْتِقِ فَي الْمُؤْتِقُ فِي الْمُؤْتِقِ فِي مُنْ الْمُؤْتِقِ فِي أَنْ أَنْ الْمُؤْتِقِ فِي الْمُؤْتِقِ فِي الْمُؤْتِقِ لِي الْمُؤْتِقِ فِي ف







فاطمةحس محمد

إبراهيم رجب إبراهيم

مروان علاء عاطف

خنان رمضان عبدالفتاح

أسلام على سليمان

هندمجمدحسن

# افرحادث الطريق

الأمر فقوجئت به يشهر سلاحا في وجسهي ويكيل لي عبدة لكمات فقدت على أثرها الوعى ولم أفق تأليف/هشامالصياد سوى الأن لاكتشف سرقة رسوم: عبدالشافي سيد سيارتى۔

انطلق (آکرم) بسیارته

في طريقه إلى منزله

بهد يوم شاق من العمل

المتواصل، كانت الساعة

تشيير إلى العباشرة

والنصف مساءآء والطريق

المؤدى إلى المنسزل هادئاً

وخِـاليــا تَمَامـاً مِنْ الْمَارِةِ،

وفجأة لمح شخصاً ما ممدأ

على أحسد جسانبي

الطريق، وعلى المُسور

أوقف «أكبرم» متحرك

ســــأله (أكــــرم) في اهتمام: هل تتذكر أوصاف ذلك الرجل؟ أجابه المصاب بقوله:

لم استطع تحديد ملامحه جيدا بسبب الظلام سأله (أكرم) في لهضة، هل تشتبه في أحد؟ أجابه الرجل بصوله: نعم.. هناك شــخص دير

هذه الجريمة ببراعة. سأله (آکرم)، من هو؟ أجابه الرجل: (سعيد)

السيبارة لأستوضح وأحسسكث بسي هذه

الهاتمي

هـــال الرجل: لم يضبرني بإسمله لكنه هددنى وقسال ان الخطر يتسربص بى على بُعسد أمستسار وأطلق ضسحكة شريرة شامتة.

أوماالرجل برأسه وسأله: ولكن كيف عرفت أن الذي اتصل بك هو علامة الموافقة وهم بركوب السيارة مع (أكرم) (سعید) ولیس شخصاً وانطلقا في طريقهما الي منزل (سعید). أجسابه الرجل على

قال (أكرم) متساءلاً

أجابه الرجل بقوله:

لقبد سيرقبه اللصمع

السيبارة بعد ان ضربتى

على رأسى وأفستسدني

قسال (أكسرم): لابد أن

نخسس الشسرطة ونقسوم

هَى دهشة: وأين هاتفك

المحمول هذا؟

الوعي.

مستحيل أن أقدم على

عمل کهندا ... قال (سعیبد) هذه العبارة في استثكار محدثاً (أكبرم) والرجل الذى هتف في حسدة قائلاً، لكنك قامت بتهديدى أكشرمن مرة

قاطعته (سنعتيند) بقبوله، ليس مبعثى هذا أننى أدبر لجريمة بشعة کهده.

فال أكرم: ولماذا يتهمك أنت بالتحديد يا سيد

رحمه الله، حيث وقعت بينى وبينه خلافسات مالينة بعند وفناة والده وهددني بالانتضام، ومما أكبد لي أنبه وراء الحبادث المور بقوله، لقد تأكدت آنه اتصل بی علی هاتمی من ذلك حسيث ظهسرت المحمول أثناء قيبادتي على شاشية هاتمي السيارة وقبل أن يظهر لي الشبخص الذي أوقيفني المحسول رقم الهاتف الخاص بمنزل (سعيد).

> الكدمات. سأله أكسرم وقسد تضاعف اهتمامه، وماذا قبال لك أثناء الاتصبال

أجابه (سعيد)، لقد افستسعل هذا الحسادث ليلصق بي الاتهام انتقاماً منى وذلك لوجسسود خلافات مالية بيننا.

التجسمه (أكسرم) إلى الهاتف محدثاً (سعيد) بقوله،

معذرة یا سید (سعید) ولكنتى مخطر إلى إبلاغ الشرطة عن الحادث. أجابه (سعيد)في

هدوم، تفضل یا سیدی. وبعد ان انتهى أكرم من حدديثه مع الضابط شريف عسيسرالهاتف

التفت إلى (سعيد) قائلاً: - محسدرة يا سيسد (ســمــيــد) ولكتي أود الاتصال بصديق لي في الأقصير.. هل تسمح لي ىدىك

حرك (سعيد) رأسه يمينا ويسارا علامة الرفض قائلاء

- معذرة يا سيدى <del>قلن</del> تستطيع ذلك شهاتمي مستحلى أي لا يمكنه الاتصال بأى محافظة خارج نطاق القاهرة.

وضّع (أكرم) السماعة هي هدوء شم التسفت الي الاثنيز قائلاً: على كل سوف تثبت التحقيقات من منكما الصادق.

قسال هذه العسيسارة وصسمت برهة ثم أردف يقول في صوت خافت وكأنه يحدث نفسه؛ على الرغم من اننى عرفت من منكميها الصهادق ومن الكاذب

أصدقائي صديقاتي ترى من الصيادق هل هو سعيد أم الرجل المساب وما الدليل؟

أعيال ومعثرا بالمتأكا منكرها كا ههو لا يمكنه والمن وراخ تالففا مذاب فالمعتاكا هناته الانصدال ردای شابره پیان (میمس) رأينه مقتله زارته هذياا يملت را هسجلا المشتالة تالثالث متنجب وثنانا ميه هار أبنه بقاله بعق فراغتزل وانه عسرف من بالهفي هاتفه المعول (عربه س) رَارُ لَكُ شِبِهِ بالرجل الأخيرهو الكاذب قعلما هو الصادق 120



هندي والعرال البائه ياااه اأنا أفهم ما تقول ا؟ كيف حدث هذا؟ أي أذي إنها مهارة رائعة .. أليس كذلك؟ أنا يمكنني التحدث بلغة كل الحيوانات؟ عبدالمتعمسامي صابر عمرايين احمد مصطفى إيراهيم سامي صابر عراللين إيهاب عبد المتعم سمرمجدي الشناوي سهرأحمدينر



أمنية شافعي محمود

مروةالسعيدالزيات

عمارياسرعبدالنعم

عمرعادل رفعت

إسراء ناجي محمل

















رانياخالد

















مساهمة ثقافية من الصديقة نورين بدر عبدالفتاح أبو نحريب مدرسة طلائح المستقبل للغات بنات مدينة نصر

كتبت لذا صديقتنا النشيطة نورين في عدة موضوعات شيقة جدا، مثل، «ياقدس ياوطن الطهارة والاحبة والنبوة واللقاء» و «ويوم البيئة العالم» و«أيام زمان» حيث استعرضت مختلف العادات والتقاليد المصرية التي تتوارثها الاجيال عبر السنين والايام، وتقول أن هواية الكتابة قد بدأت عندها منذ خمس سنوات، فعملت على ان تنمو وتترعرع مثل الشجرة المورقة بأن زادت من قراءة الكتب حتى أصبحت انشط قارنة في مكتبة المدرسة، وهي مكتبة ثرية بكتبها العلمية، مما نمي عندها موهبة النقد البناء.

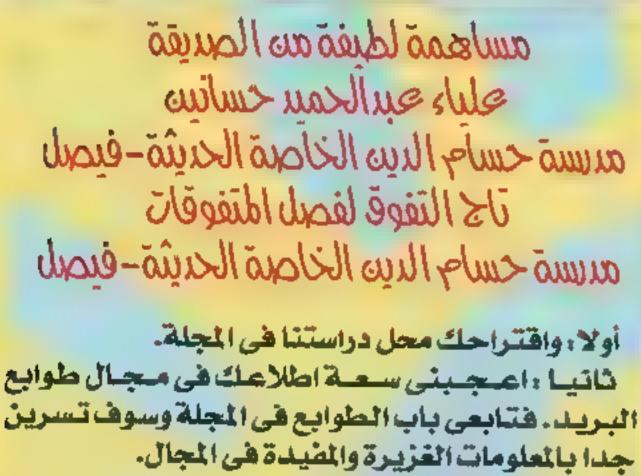
وهى ترى أن مجلتها المضطلة بلبل هى عمل فنى وادبى بديع. وانها قد نضدت عمل كيكة من باب اختى، فكانت الكيكة مدهشة ولذيذة جدا.

• أختى الصغيرة نورين، سعادتى بك كبيرة، واراك بعين المستقبل كاتبة واعلامية ناجحة، نموذج مشرف لطلائع المستقبل في مصرنا الحبيبة.

لقد عرفت الطريق السليم للاسترادة من الثقافة والمعرفة، وهي القراءة لكل كتاب جيد، فأرجو أن تستمرى على نفس الطريق، فالكتابة المجيدة هي النتاج وعسل الشهد للقراءة المتعمقة. بصراحة كتاباتك نحتاج إلى مجلد للنشر، فأرجو أن

ترسلی لنا بفقرات مختصرة ومرکزة عن أی من الموضدوعسات التی تشغلك، فیسعدنا ان تنشرها لك، وبالف هنا وشسفسا بالکیکة، باب اختی دانما

في خدمة كل الصديقات الشاطرات المتفوقات .



أسعدنى جدا انكفى فصل المتفوقين، ويسعدنى جدا جدا ان تنشر صورتك مع صديقاتك المتفوقات أيضا اسماء محسن، وشرين محمود، وأميرة، ودينا طارق، ورنا، واسماء ... وفي المرات القادمة ارجوأن ترسلي لنا الاسماء كاملة، ونحن في انتظار اخبار نجاحكن وتضوقكن، ونغنى كلنا معكن، وحياة قلبي

وافراحه.. ونجاحكن يكون دائما على طول. وتاج التضوق يظل مجملا هامتكن الذكية.. دائما، دائما، دائما، في كل مراحل التعليم، والحياة. ومبروك مقدما.



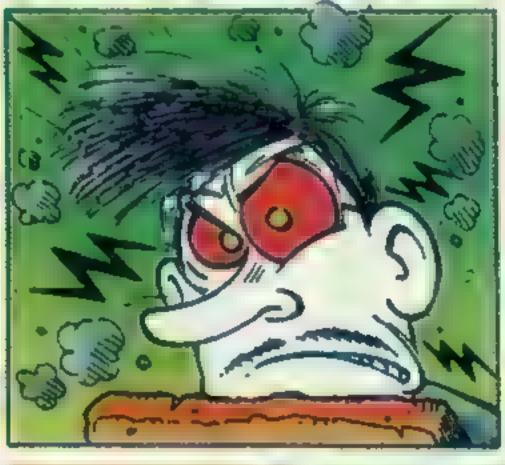






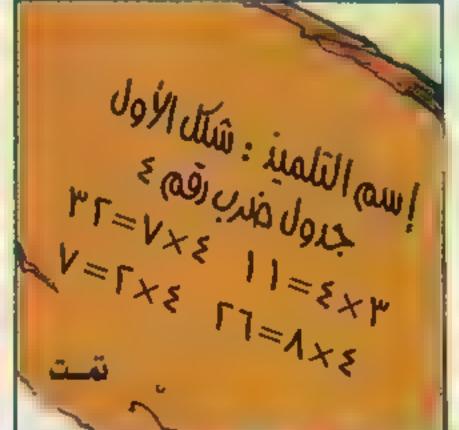


يالها من مفاجأة سارة لــ هذا























ممدوحطه

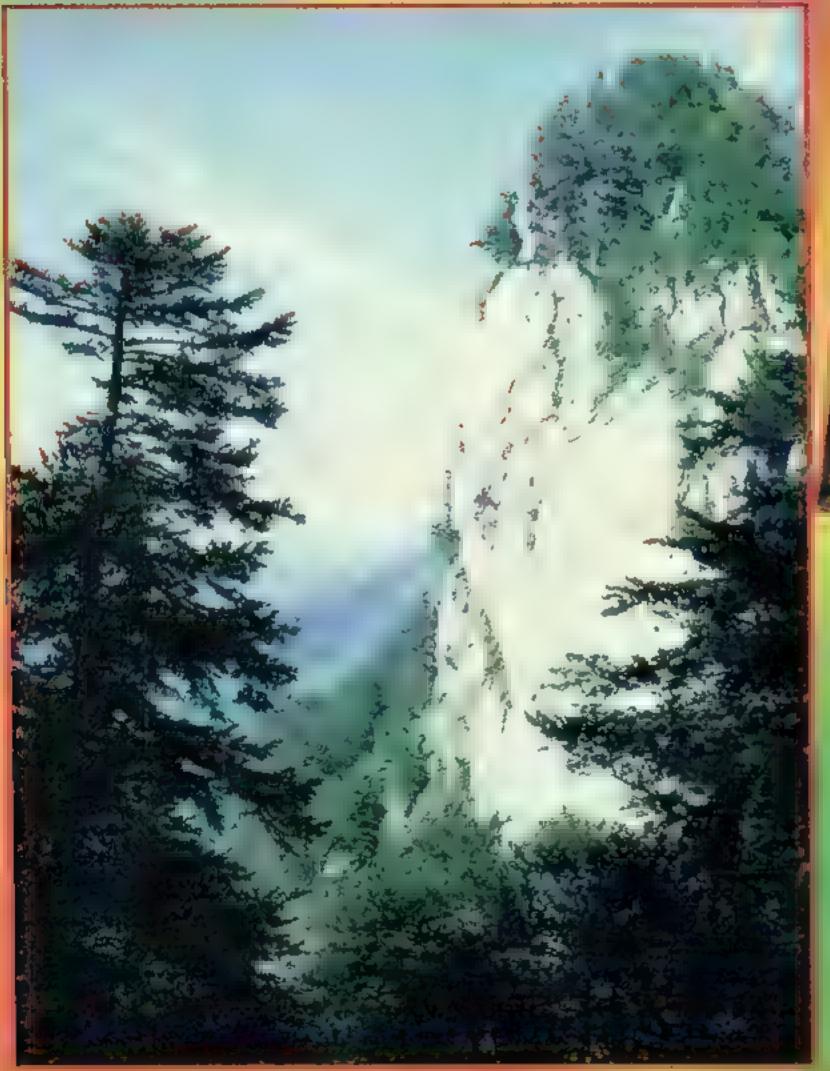


معاينه العش اللذان يعيشان فيه. ويشتركان في تزويده ببعض فروع الأشجار الصغيرة وبمجرد ان تنتهى عملية تعديدات العش تستقر فيه أنثى العقاب لتضع البيض ومع نهاية شهر أبريل يخرج من البيض صفيران شرهان

تظل الأنثى معهما لحمايتهما من أى متطفل او صياد جائع يسعده حظه بالوصول الى مكان عش الصغير بالرغم من صعوبة ووعورة الطريق وبالرغم ايضا من محاولات الأبوان في إخفائه، أما الذكر فهو مكلف بالخروج للبحث عن فريسه دسمة لمائلته .. يمسح ذكر طائر المقاب منطقة نفوذه التي يتراوح

طولها مابین ۱۰۰ الی ۱۵۰ کیلو متر مربع بحثا عن فریسة

والكبرياء الأأنه يعتبر واحداً من اكثر الطيور جمالاً في العالم.. يتميز العقاب الذهبى بضخامة جسمه ويصل طول جناحه وهو محلق فى الجو الى متريث ونصف تقريباً وهو يستطيع الطيران لسافات طويلة بدون ان يحط على صخرة او فرع شجرة ليرتاح قليلاً.. يتميز العقاب الذهبي ايضا بحدة نظره القوية التي تضوق قوة نظر الانسان بحوالي ثماني مرات أما اكثر مايميـز العقاب الذهبى هذا السلاح الطباك الذي يتبمثل في ارجله القبوية وحواهره الحاده المقوسة والتي يبلغ طولها ٢ سنتميترات تقريبا وبغضلها يستطيع العقاب تمزيق جسم الفريسة بسرعة بمجردان يغزرها فى لحمها ويضغط بجمسه القوى عليها كما ان هذا السلاح القتال يستخدمه في الدفاع عن نفسه ايضا اذا لزم الامر.





ولذلكفهي تحتاج كمية كبيرة من الغذاء تفضل طيور العقاب بناء أعشاشها فوق قمم الجبال وبين المتحدرات

الصغريةالتييصعب الوصول اليها او هوق قمم الأشجار العالية



وخاصة وهومحلق فوق

جبال الآلب.. طائرنا او

بطل تحقيق هذا العدد هو

المقاب الذهبي ذو الريش

البنى وهو واحسا من بين

ستيننوعا تندرج كلها

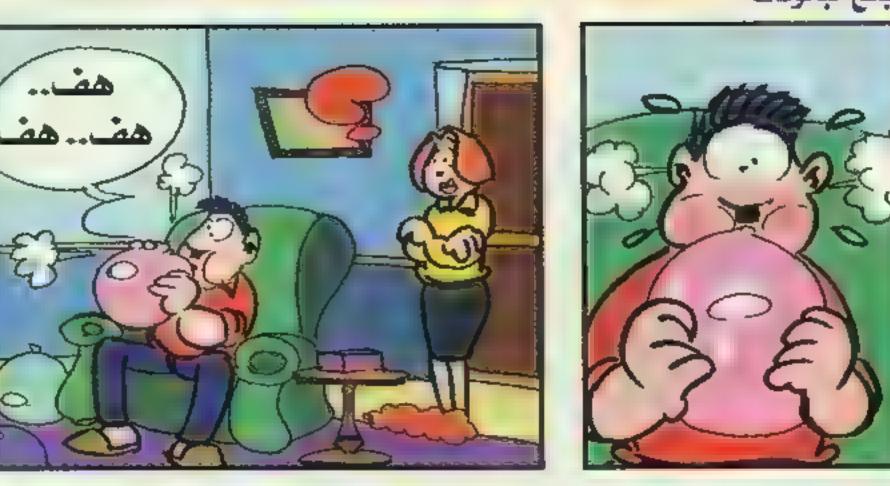
تحت فصيلة العقبان ...



## بائع البالونات

عقدةوبسيطة









ماكل هذه البالونات.

لا أذكر أن عيد ميلاد

احدنا.. اليوم



















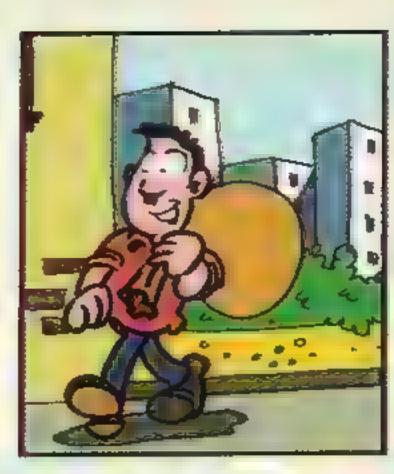














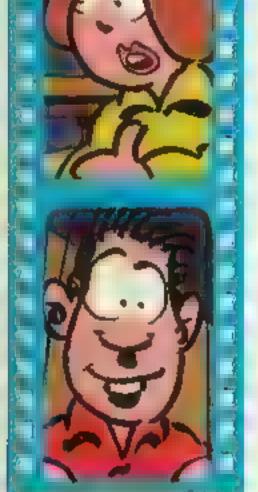
































كالبت مديرة مدرسه -ريمانيسة مروايس الأنبو المعالية مين مستسابة لمرة جردانسي كارتون أمريكي ويسيب منابيسته من عبادات سينة تسييت في هيروا الستسوي الاغتلاقي لاعتصال النبرسف وقالت المدبيرة أن المدرسيين لاحظوا بنيض مستبري تعامل التلاميث فيما بينهم بسبب محاكاة برنامج الكاربون الشريعي مكانات لجمونوعيه من الأملت الرالسنار

يستنجدون أطلوبا

بدينا في الكلام

يتطلع العنالتم أشورة جحديدة في مصالح التكنولوجيا التقدمة العباق لك بعب عبق المشتشاف شعباع اللعبور الأزرق الذي توس اليبه البيناجث البياناتي شيرجى فاكسابيورا فالنصاح الإنزين حكته مضاعمة تغرين البيدانات يمسدار أربح مراتعن شعاح الليدر الأحجر السندية حالها ويسوفع الحبرات ن يودي منهور الليسر الأرزق لبي وجسيب و الرعبية جنديداران

والتكنولوجيه

اكتشف والطاة في التاسعة مرصحتها ممنية بربيعة كبيراء فيعندها عرش مشعث مستديدة دور فام في بريطانيا قطعة نقدية على لهدا روسانيدة الأصل ويرجع تاريخها الى ١٣٥ ق.م رأتها هذه العلقلة العصفيسرة فعيا حيترفانلة إن غلاه المنطعسة مساهي الأ عطعه مرازل لأشريك تطعمها احدى الشركات الأجهرة الألكترونية

## جوارات سفر للكلاب والقطط

لأول مرة في تناريخ السمر والرحلات الصدرت السلطات البريطانية جوازات حضرك الكلب وقطله واحتلية حتى بخسف لها مخول فرنسا مع اصحابها .. وستحمل المحسولنات الـ ١٧ جوازات سنشرها حول أعفاقتهما ويتحابن عنن اصحابها اطهارا لوكانق والسنبية البالرسمية الني تتبت حلوها مرالا مراض وسيصم المراحل لاولهم مي سرنامج اصنبال جوازات السعير للحهوانانيا لا ليمني الكلاب والعطط من الدولة أوربيه حيالا وسافة الى الكلاب البوليد سيلة مره استرالها وقي حالة نجاح هنده المجرية سيسمن البرنامج كل العهوانات الأليمة في الدول الأخرى

> لبيع الليجونادة هدية المشر الكبيرا واثبت التجميق ما نصوله الحلطان الصغيرة وأعلن النور البحدة الجمهور السحمة الأفهم طلع الأي حرف ر الكدوب على القطعية يعنى وميا بينب المويدتي رويسم ون وهو اسم

# لويدر للتأمين

شي لندن شركة تامين كبيرة بل إنها تعتبرون اكبر سركات البنامين في العيالم ولكنها لا تومن عنى العنياة عي مركة تويدي

العلاج. دموع

بجمير عيهم ويتعجسوها الأصبت ويهنن وليك فرن وانى فسيامسية

مرضاهم

از المدسوع الأدسيسة

بشنعى بعض الامتراض

وكسار أطبساوها

يوزودون الطلسا

فحاشية عنى الشيمين

السيخدموها في علاج

اعتفاز الفرس فلايها

## ملك وملكه دجاج الكويت

في مسابقة بعد الثالثة من موعها في الكويث قار الديك (العَامِس) بِلَمِّنِهِ مِلْكُ الدَّيْرُوكِ. بِينِمَا تَوْجِتُ الدَّجَاجِةُ المسرحة الملكة جمال الدجاج وسارت في المسايمة الله ديكا و٥٠ دجاجة

ومن أبدر المواسطات الجمالية الني يستثد البيها الحكام في هذه السالمة شكل العرف وعرض المبدرة وجمال العيمين ولون الريش وسواد الأرجل وتصام في الكويت مستايمات أضرى للولك وملكات جستال الحصام الزاجل والماعر والحيوانات الالبضة كالقطط والكارب



## معمرةروسية

بلغت السيبات فينلبنا للدام الأخاروها من يلده دربيجان السوفيتية وعبمبرها 101 عناميا ومازا لت تشمتع بــــــــــاكــرة حاضرة وذكاء وتعمل بالزراعية كميا لوكانت في العبيشيريين من عجيزها البا اعتضباه جسدها فتعمل بصورة نشكة واستاعن اخشادها واولأدها فبلغ عباروهم واشتغيسا وأستسير سوستوعية تاريحية لقرنين من

## الاأتام

مرزاز سان باسببانها الإلهجا لغريتم ١١ عانا الا سيريسات قليلة مستاسيا على ظهره

وناكل ست وجسيدات يومينا اما الثانى فماش ٨١ سنة وثم ينم في ٥٠ سنة سوي سبع ساعات ولم يشك من الصداع البدات والعبروف علميا ان ای انسسسان بیفلل مستيقظا للادخمساه إيام مشواصلة ينسباب والهديد الاستعاديون واضطراب بالتصفياء جسسمته يؤذي الي وفاتهما

## الزواج على الطريقة الصينية

من المادات والنَّماليات الطريطة السروواج اهل التحبت بالنصين ال تصعد الصروس لأعلى شجرة وينتظر اهلها بالعصني الحشبيبة انحفل الشجيرة ويمنوم

راغب أثرواج بألصعوم وراء العبروس مسسلها الشجرة تغت ضرب عصسن افليك اللايق يمنعونه من الصعود فناذا كنتب للعبريس التجاة من ضرب العصى وصعل للعروس يمسك بها وهم يلاحمونه بالضرب فاذا تعمل تصرب وتمكن من الهرب بالعروس تصبح

## بدورالسات

فتصبوص للأور لغطى السيانات تنفيجير في الصيندر بصناتة صوقا قويا وتقذف البذورفي كل انجاء الى مسافة من المسكن أن تحسل الس اويضاة عشير سترا وهكانا ينشجر السينات بذوره عبشي تنطفان واستع مش الإرش



اشتشرى شخص في مزاد علني ظرفا محتوما يخص العالم الشهجر غرضان ببررهاف بجيد على اللضيدة الجيازرة لمعند وقساته سنة ۱۷۲۴ وقند كاتب علياء اعتمال سرافي عنالم الماسوري

## ھىلىن كىلر

کان بامکان مینیر کلیر . ۱۸۸۰ ماده راز تصوف اسدقانها من رانحتهم الشعميية المروايان فيبلين وللدي هجناني ومسمساء في نفس الوقت.

## اصلاع الرجل

فين الرُّمن الماضي كيان هناك اعتماء خاطيء استانات وهوال استانية استلاح الرجل يقل عن علدا اصارع المراد

## دكاء طائر

أعلى كلب في العالم

قدم زوجان امريكيان من اصحاب اللابين تبرعا

فيسته ٢٠١ مليون دولار الى صندوق الاصحات في

جامعة تكسلس من اجل استنساخ شارات نسخ من

كلبتهما مبسى.. وبقول الزوجان أن كابت بما

عاشت معهما ١٢ عاما ولا بحتملان الابتعاد عنها.

أصغر ملوك العالم

من أصفر ماوك العالم

حسانيمس الخسامس

وجناييس السنادس

بعيسهس التشامس ملك

اسكندنيدا سنة ١٥١٢

وعسره للة وقعساة

أسهر إمراجيايمس

السادس الشب اسباح

ملكا على اسكتلندا

وعصره سنقاوشهم

واحلب

فرب في راحدو المعان ار تصود عصصور ازرق اللؤن إن ينقبر الغطاء الرفيق ترجاجات اللبن ويتسرب اللين اللاي بضعه يانعو الحليب في الرجاجات اسام التبازل وفد تفلب ذكاء الاتسار يوضع غطاء سسينك على الرّجاج ويهنه حبوه التعابرس

الوجمة الجانية وغادر الدينة بغير رجعة

## الشجرة تساوى ملابين الجنيهات

يبذل فريق من الهندسين البريطانيين حاليا جهودا مكتمة لتمدين مكان جسر تصرر بماوه وذلك من اجل انشاد سجرت وكان الهندسون قت إكتشفها أن الأمر بتطلب اعتالا ع احدى أشحار الباه ط التي يبلغ عسرها \* أسبة من اجل بنياء الجسير فقرر فريق العمل دراسة الشروع مرة احرى للحيلولة دون افتار ع السجرة التاريحية العنيمة



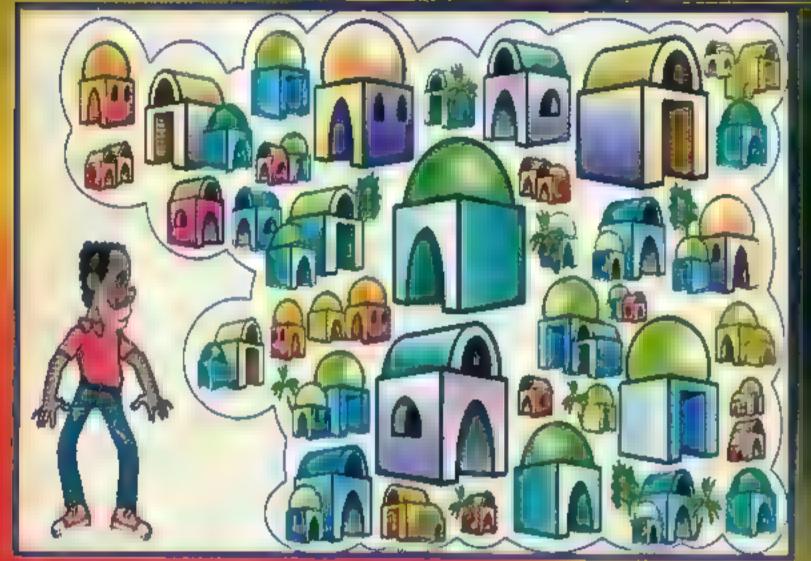


# مدرسة الرسامين كيف ترسم الولد؟





## الشي المفقود: هل تستطيع أن تحدد الشيّ المفقود في اللوحة الثانية والموجود في الأولى ؟



إعداد امحمد عبدالفتاح

مينى كلمات متقاطعة: أكتب مرادهات الكلمات الاتية في مكانها بالجدول طبقا لتوزيع الأرقام تحصل على كلمة السروهي عن وزير الشباب

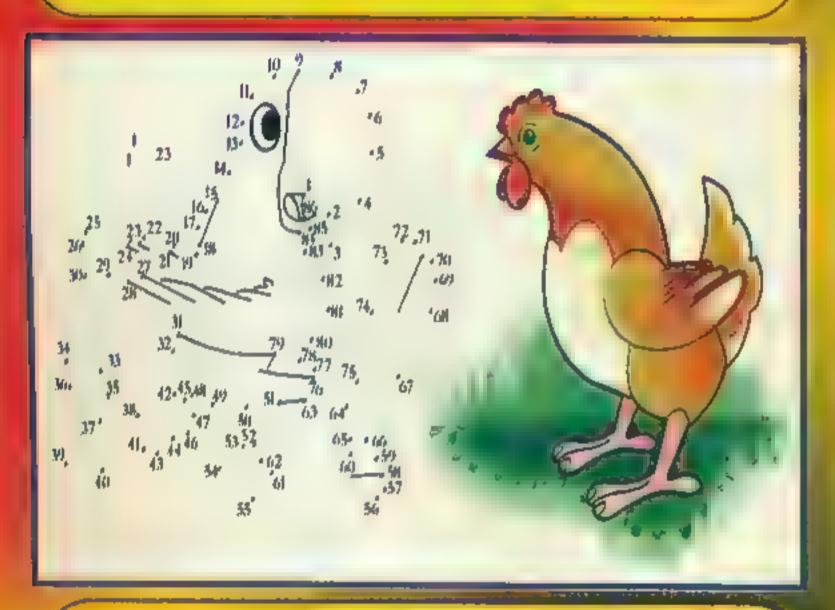
	1,						
ā	la A-	۷-٦	بهان			Section 1	ŧ
			ابهان ملاله	 11-0	شابهة	mia V	 

الأحرف الموجودة أسفل الجدول المرسوم أمامك .. ثم أشطب الأحرف الموجودة في الجدول والتي تشكل كل كلمة في الجملة ... الأحرف النهاية سيتبقى لك أحرف كلمة تعطيك زى وطنى يابانى

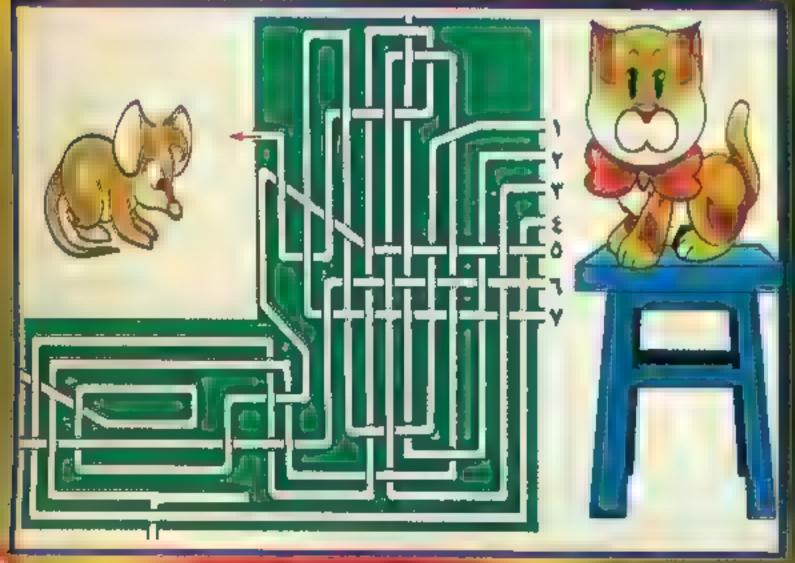
ب			•	Ŭ	2	ی	J		٥	1	9
		J									
1	J	ت	Ü	2	ي		J	1	1	٦	1
د	ی	ط	٦	ょ	ع	ي	7	<u>ح</u>	ص	ق	3
		9									
		ر									
ن	•	ی	ن	ش	ن	ح	ن	9	4	4	ی
1	ن	ت	1	ع	1	ن	9	۾	ي	台	2
ع	ي	7	2	·	ح	9	ی	ح	1	9	ن
J	9	س	^	ف	ق	۴	4	Ü	1	ی	٦
ی	ن	ک	1	ی	4	ق	ي	3	٥	J	1
٩	غ	2	P	4	۵	ی	J	1	ق	Ü	Ļ

يتمسك اليابانيون بتقاليدهم العريقة رغم التطور الكبير الذي حققوه في جميع نواحي حياتهم. ممايدل على أصالة هذا الشعب ونحن أحق منهم بتمسكنا بعاداتنا وتقاليدنا العريقة

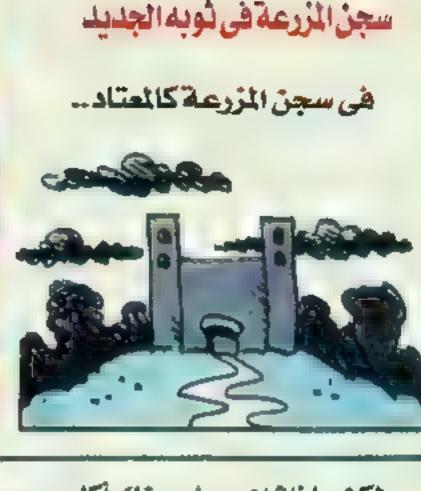
## (توصيل النقط: صل النقاط التي أمامك من رقم (١) لتعرف الشكل المختفى



## متاهة: هل تستطيع أن تساعد هذا القط في الوصول إلى الفأر ؟









ولكن ماذا؟ إن مساجينك أكل ومرعى وقلة صنعة ١.. إنهم يكلفون الدولة أموالا طائلة بدون أن نستطيد منهم في شيء ١٠٠



طبعا.. طبعا یا سیدی.. واضح ومضهوم جدا وسأبدأ في تنظيده في الحال..







ماذا؟.. يغلق سجن

المزرعة الأب وماذا



عدد الساجين كبير فهل تستطيع أن تخبرني كيف أستطيع أن أوفر عملا لكل واحد منهم.. كلهم كسائي واعتادوا على الراحة إلا مسجون واحد وهو يوبوذ

















أمجل عادل فؤاد

## بعد مرور خمسة عشريوما...





# ماذاااااا؟١



















محمد محمد عبد العظيم



## Wespiele Himmer Com

أنت رقيقة وحنونة، وما أن تعريني أن واحدة من زميالاتك مريضة. أو احدى قريباتك قيد دخلت المستشفى، حشى تسرعى بزيارتها.

ولكن زيارتك للمرضى لها أصول، ولياقة، وذوق، فاذا ذهبت لزيارة مريضة. هراعي ما يأتي،

ولا تبالغي في مليبسك، أو في عطرك، بل ارتدى مبلابس بسيطة جدا، ورقيقة، ولا تضمى عطورا، يكفى كولونيا خميمة جداء

«تجنبي الحديث بصوت عالى، والضحك بصوت مرتفع..

الوقت. • حسيى المريضسة بدون أن ترهقــيــهــا، واجلسى على الكرسى الذى يشيرون عليك به..وليس علىالسببرير بجوارها.

أيضا الكلام الكشيسر، ومعظم

 اقتضى مع المريضة دهائق معدودة، تتحدثين فيها عما يسسرها، ويشسرح صبدرها. وطميئتيسها على حيالتهيا الصحيبة، وعلى انها تتحسن

 بعد انتهاء زیارتک ، انصرافی بهدوء وابتسامة مشجعة لها.

## شرائح ساندوس اثناء اطناكرة

عندما تنشفلين جدا في المذاكرة والمراجعة، وتشعرين بالجوع، فإنه تفضلين ان تستمرى في اللذاكسرة، على أن تضومي وتفقدين وقتا في إعداد بعض الطعام. وتناوله. لكن، ارجسوڭ، مساأن تشمرى بالجوع، حتى يجب عليك ان تأكلي.. واليك طريقسة سلهلة

لاعداد ساندوتش خضيف، يمكنك ان تأكليه أثناء مواصلتك للمذاكرة، بدون أن تتسخ اوراهَك، ا و اصابعك.

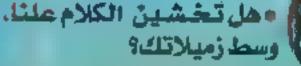
١) شقى رغيمًا أفراجيا بالطول، ثم بالعرض، فيصبح عندك اربعة شرائح

 ١) افردى على الشرائح قطع الزيتون، أو بعض التونة، أو مكعبات الطماطم. ٣) ضعى على الوجه الشرائح، شرائح من جبن مطبوخ.

٤) ادخلي الشرائح الطولية الي الفرن لمدة دقيقتين

٥) قطعي الشرائح الطولية، بالعرض الي شرائح عرض كل منها ٢ سم. ٦) بذلك تستطيعين أن تقضمي كل شريحة. وبسهولة على مرتين فقط، وانت تواصلين مذاكرتك.

sel eximus there out to tape 200?



يطلب منكان تقرأى بصوت مسموع في الضميل، او في حصة القراءة؟

لكى تزيدى من شقستك بنفسك. وتتشجعي على ان تتحدثي بصوت مسموع، في الصّصل، وفي المجسّمهات، والاحستسطالات، عليك بما

• هلتضطربين عندمــا

• تدریی علی ان تقــرای بصوت مسموع، في حجرتك

 اثناء قراءتك، في الفصل، تشجعي على أن تنظري امامك، من وقت الأخر، لترى من حولك. «عندما تقومين بتسميع قطعة من المحفوظات، من ذاكرتك، انظرى الى الأمام مباشرة.

 تأكدى من ان النظر الى اسطل اثناء التحدث، يغلق ذهنك، ويجعلك تنسين، ما تنوين ان تقوليه. • علمي نفسك، وتدريى على أن تتنفسي من خلال أنفك، وليس من خلال همك، لكي تشعري بالهدوء.

• حتى وان كنت لا نتجيدين نطق بعض الحروف مثل واللام، أو والراء، فاستمرى في التدريب، وسوف تتحسن 🍵 حالتك مع الوقت.



Physiological Helphys صدقيني، فإن الاستماع الى الموسييقي الصاخبية السبريعسة أشناء تتناول الطعام. يؤدي الى تتحريك الفكين والضم بسبرعية أكسيسر من العسادية ، هيتناول الشخص الزيد من الطعنام،ويكمنيسات كبيرة.. بل انه يطاب أنواعنا أخبري من الطعام غيرالموجود أمامه

لذلك،احسرصىجسا على الا تستجعى الى الموسيقي السريعة أثناء تناولك الطعسام، لكي لأ تتناولي كسمسيسات من الطعيسام النزائدة عن حباجية جيستمك، فتردادين سمنة وبدانة. أجلى الاستتسمساع الي الموسيقي السريعة اليما بعسد تناول الطعسام.. وامستنعى تمامساعن الاستنماع اليها أثناء تناولك الطعسام، لكي تحافظي على رشاقتك

آلاء يحبى زيدان

















شبعيرك وتلبيده وهليس أفيضل من زيت الزيتون يساعبدك على اعبادة الحبيبوية والبريق الى

وذلك كما يأتيء

قومى بتدهنة كمية مناسبة من زيت الزيتون ، ثم قومي بتدليك جذور الشعر بحركة دائرية . فهذه العملية مفيدة جدأ في تفيذية فيرو الرأس. كماان فاندتة كبيرة وملمسوسسة فني أعسادة حبوية الشعر المتلب والجساف الذي يحستسوي على القشر.

• يستحسن القيام بمسمليحة تدليك فسرو

الرأس، والشعر بالزيت ليلاً ، أو قبل استعمال الشامبو بعدة ساعات حتى تضمنين الحصول على نتيجة جيدة . « بعد دهن وتدليك الشعر بزيت الزيتون ، جهزى فوطة داهنة نظيطة ، واربطيها حول شعرك ، حتى يمتص الشعر كمية كافية من الزيت.

ومن الأفضل أن يبقى الرأس ملفوها طوال الليل .

## isus llacuels, elline eliberes

عزيزتي، المهتمة برشاقة قوامك، وبعدم زيادة وزنك عن المعدل العبادي لمن هم في مبثل سنك لجميلة.

ثبت بالدليل القاطع ان تعاقب فصول السنة، وتغيرها، يؤدى الى تغيير رغبة الشخص في نناول الطعام.

وتزداد هذه الرغبة في تناول الطعام في هصل لخريف بمعدل حوالي ٢٢٥ سعرا حراريا يوميا، وذلك أكثر من الفصول الاخرى. كما أنه يؤدي الي الشعور بالجوع بين الوجيات عن فصل الربيع. وهذا يرجع الى الجينات الورائية التي تهييء لجسم لتناول المزيد من الطعام في هذا الفصل. وأنت يمكنك أن تتغلبي على نتائج هذه الرغبة نى تَنْأُولَ الْزَيِدُ مِنَ الْطَعَامِ، فِي مِثْلُ هِذُهِ الْفُتَـراتُ من السنة. وهي تكون بالتأكيد زيادة ملحوظة هي الوزن، بأن نمارسي المزيد من التمرينات الرياضية،

ولدد أطول.. أيضًا أن تستحمد مي السلالم في الصعود والهبوط بدلا من المصعد.. وأن نمشي السافات طويلة.. فكل هذه الإساليب تتحرق الزائد

من السعرات الحرارية في جسمك.



## انى دىست درنارة علاج القشف في السين

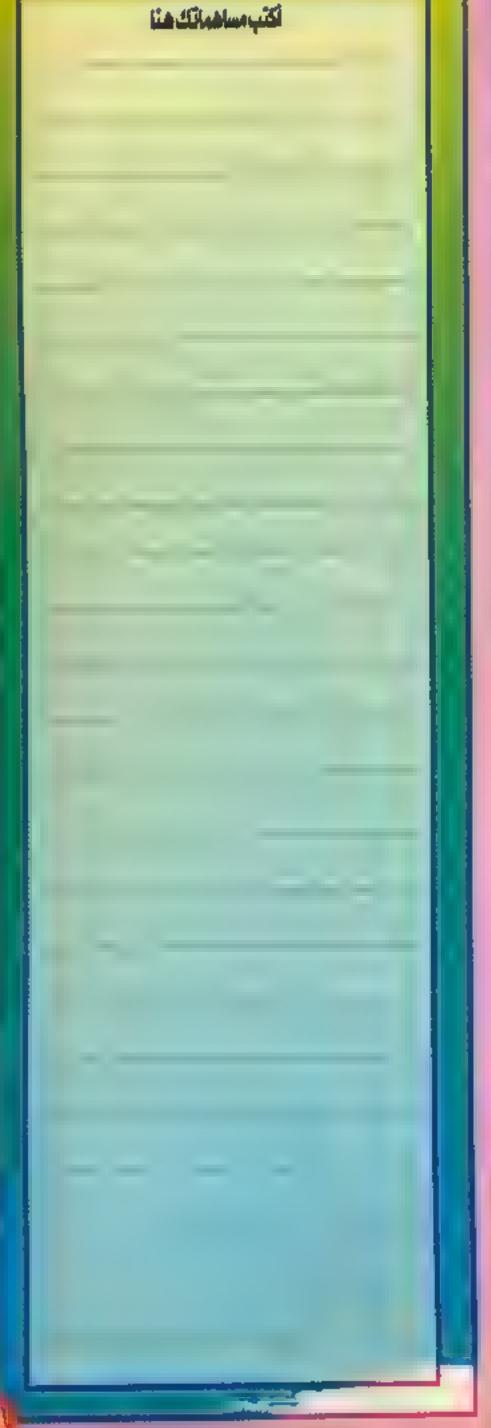
ارسلت ثنا بعض صديقاتنا العزيزات يشكون من انهن يعانين طوال أيام الشتاء من حالة نسميها والقشف في اليدين.. فما هو القشف؟

القشف عبارة عن حالة جفاف شديدة تصيب الجلد سواء جلد اليدين، أو الوجمه، ويؤدى هذا الجمضاف الى تشقق الجلد، وظهور ما يشبه القشور فوق سطحه.

وهذا القشف، يحدث بالأكثر في فصل الشتاء، بسبب غسل اليدين والوجه بالماء الساخن والصابون، ثم التعرض للهواء البارد الجاف.

والعلاج بسيط، وكما يلي:

- ه تجنبي استعمال الماء الساخن لغسل اليدين والوجه، واستعملي الماء الطاتر جداء أو البارد.
  - ه بعد الفسيل، جمَّمَى يديك ووجهك جيدا جدا.
- استخدمي أنواع الصابون التي تصدوي على الزيوت أو الجلسرين.
- ادهنى مناطق الجلد التى بها قشف، بالجلسرين مساء وقبل النوم.
- وادهنى كريما بسيطا مرةكل عدة أيام لتحافظي على نعومة جلدك فتتجنبين الاصابة به



أستمه مساغمات أفلذ رقم أ

العنوان(بخطواضح)،

تلبغون

الإسم

السنء

للنسان

الصفاللراسي





# ماذا تقول إجلتك الفضلة؟

	ملاحظاتك على العدد
	إقتراحاتي لجلتي
	Coming Committee
I	
3	
H	
3	
1	A 4 4
	C) hilbi
	Standard Sta
	A TOP OF THE PROPERTY OF THE P
	كيف الكول صحفيا عن المراجعة ا
	يَّهُ إِنَّكُونَ مِحِمُّياً فَي الْأَوْلِ الْمِيَّالِيَّةِ الْمُؤْمِنُونَ الْبِيانَاتُ وَأَرْسِلِهَا عَلَى عَلُونَ الْجِلَةِ رَسَالُ مَحَمُّياً لِلْمِجِلَةِ إِمَالُ عَلَى الْبِيانَاتُ وَأَرْسِلِهَا عَلَى عَلُونَ الْجِلَةِ
	براعا أصحفيا المجلة إمارا علاد البيانات وأرحلها على علوا والجلة
The second secon	्राष्ट्राहाक्ष्म् । स्थाना विद्यानाम् । स्थाना विद्यान्ताम् विद्यान्ताम् । स्थाना
	براعا أصحفيا المجلة إمارا علاد البيانات وأرحلها على علوا والجلة
	رامار معقباً المجالة إمار البيانات وارساباطاع علوال الجالة الإسم الإسم الإسم الاست السن السن السن السن السن السن السن السن
	رامار معقباً المجالة إمار البيانات وارساباطاع علوال الجالة الإسم الإسم الإسم الاست السن السن السن السن السن السن السن السن
	्राष्ट्राहाक्ष्म् । स्थाना विद्यानाम् । स्थाना विद्यान्ताम् विद्यान्ताम् । स्थाना
	رامار معقباً المجالة إمار البيانات وارساباطاع علوال الجالة الإسم الإسم الإسم الاست السن السن السن السن السن السن السن السن
	رامار معنيا المجابة إمار عاد البيانات وارساباطاع علواي الجند الإسم الاسم الدين المسترد المستر
	رامار معنيا المجابة إمار عاد البيانات وارساباطاع علواي الجند الإسم الاسم الدين المسترد المستر
	رامار معقباً المجالة إمار البيانات وارساباطاع علوال الجالة الإسم الإسم الإسم الاست السن السن السن السن السن السن السن السن
	الإسم، الإسم، الإسم، الإسم، الإسم، الإسم، اللسن: اللسن: المنون، السنة: المنوان(بغطوافيح)؛ اللسلة:
	رامار معنيا المجابة إمار عاد البيانات وارساباطاع علواي الجند الإسم الاسم الدين المسترد المستر
	الإسم الاسم المنافعة المنافعة والمنافعة والمن
The state of the s	الإسم المجالة المراحدة البيانات وارسابا على علوان الإسم السن السن السن المحالة المراحد المحالة واضح المحالة
The state of the s	الإسم المجالة المراحدة البيانات وارسابا على علوان الإسم السن السن السن المحالة المراحد المحالة واضح المحالة
	الإسم، المجان المجان المنات وارسابا على على الارساء المنات الدين و المنات المن
	الإسم، المجان المجان المنات وارسابا على على الارساء المنات الدين و المنات المن
Control of the Contro	الإسم المجالة المراحدة البيانات وارسابا على علوان الإسم السن السن السن المحالة المراحد المحالة واضح المحالة
	الإسم، المجان المجان المنات وارسابا على على الارساء المنات الدين و المنات المن
The state of the s	الإسم، المجان المجان المنات وارسابا على على الارساء المنات الدين و المنات المن
THE RESIDENCE OF THE PROPERTY	الإسم، المجان المجان المنات وارسابا على على الارساء المنات الدين و المنات المن
	الإسم، المجان المجان المنات وارسابا على على الارساء المنات الدين و المنات المن
	الإسم، تليفون، تليفون، العنوان بعد واضح)، العنوان بعد واضح)، العنوان مجدة بلبل عنوان مجدة بلبل عنوان مجدة بلبل العنوان المحافة القاهرة
	الإسم، المجان المجان المان وأرسابا على على الارساء المن و









محمدالسيدموسي



تدى أحمد حلمي



حازم طارق ناصر



نورهان أحمد على



كريم أسامة أحمد



أشرفمجدى صالح



سعد أحمد سعد



أمنية سامح شرف



أيةمعمدعرت



أحمدمجدى صالح



نشوى محمود ماهر



كريم مجدى صالح



حبيبة حسام أسماعيل



المان محمد ركابي



تهى عاهد إيراهيم



سامر أمجد جودة



أسماءمحمدعزت



محمد حسام أسماعيل



مروةمصودماهر



أمير أمجد جودة



محمد ثور اللبين



تورا تور اللبين



عيدالرحين محمود



ممدوح عبدالرحيم



تامرعبدالرحيم



فاطمة محروس أحملا



احمد عيد المعم على



محمدعبدالحكيم



تسبة سعد عبد الجيد



مجدى حسنى شاكر



مصطفى عمر عباس



علاء حسن عبد الثنافي



مجمد خلف عبد الشافي



معمدعلاءالدين



تقىيسرىفاروق



هديررضاإبراهيم



محمدتاصر



إبراهيم أسامة حافظ



باسم خالد السيد



عماد حسين محمد



انتفادهاني محماد

















إ... لا تعرف بالضبط فقد قمنا للتو بسحر فأرا ليصبح وحشا اسمه فنتوش ..





